

## **Unsere Kinder machen kein Theater. Und sie sind keine Tyrannen.**

Wer einmal einen Kindergarten besucht, der kommt sich vor wie in einer Zirkusmanege: Da rufen die Erzieherinnen laut die Kindernamen und zählen auf, was die Kinder alles NICHT tun dürfen. Man hat fast den Eindruck, Kinder seien kleine Wilde, die nur mit viel Kraft in die richtige Form gepresst werden können.

Zum Glück ist das nicht so. Zum Glück sind solche Szenen meistens darauf zurückzuführen, dass die Erzieherinnen überfordert sind, weil sie sich um zu viele Kinder gleichzeitig kümmern müssen. In vielen Kindergartengruppen gibt es zu viele Kinder und zu wenig Erwachsene.

Kleine Kinder brauchen unbedingt Erwachsene. Sie brauchen die Beziehung zu ihnen wie das Essen zum Überleben. Gute Beziehungen können auf psychischer Ebene genauso „satt“ machen wie Nahrungsmittel den Körper sättigen können. Leider gerät der Beziehungsaspekt immer weiter außer Sicht. In den meisten Berichten über die Kindergartenarbeit wird von der „Bildung“ und von der „Erziehung“ gesprochen, aber fast nie von der „Beziehung“. Dabei kann Bildung ohne gute Beziehung gar nicht stattfinden.

### **Auf Mutters Schultern lasten kritische Blicke**

Wenn heute eine Frau schwanger wird, dann ist sie von Beginn an mit kritischen Blicken konfrontiert. Ist der Blutzucker zu hoch? Gibt es genetisch bedingte Erkrankungen in der Familie? Fliegen irgendwo Ringelrötelviren herum? Das sind die Fragen, die sich viele Schwangere in erster Linie stellen. Doch sie stellen diese Fragen oft, weil sie nur darauf eine Antwort bekommen. Viel schöner wäre es doch für so manche Schwangere, sie könnte über Fragen wie diese diskutieren: Welches Bild habe ich von meinem ungeborenen Baby? Wünsche ich mir einen Jungen oder ein Mädchen? Wie war das bei mir, als ich selbst noch ein Säugling war?

Diese interessanten Fragen kommen im Kontakt mit den „Professionellen“ viel zu kurz. Meistens sind es die Hebammen, die mit den Müttern solch wichtige Fragen besprechen. Mütter, die in der Schwangerschaft und nach der Entbindung gut betreut werden, haben eine viel größere Chance, eine gute Bindung zu ihrem Kind aufzubauen als Mütter, die allein gelassen werden.

Es ist wichtig, dass die Mutter in dieser sensiblen Anfangszeit selbst „bemuttert“ wird. „Mothering the Mother“ ist ein Ausdruck, den der Kinderpsychiater Donald Winnicott bekannt gemacht hat. Von ihm stammt auch die beruhigende Aussage, dass es nicht wichtig ist, eine perfekte Mutter zu sein. Wenn sie „ausreichend gut“ ist, dann reicht das allemal. Mütter brauchen das Vertrauen, dass ihr Kind essen wird, wenn es hungrig ist, dass es schlafen wird, wenn es müde ist und dass es trocken wird, sobald die Zeit reif ist.

## **Beziehung wichtiger als Erziehung**

Wer aufmerksam sein Kind begleitet, der wird feststellen, dass ein Kind mehr Anteilnahme als „Erziehung“ braucht. Es braucht kein „Töpfchenttraining“. Es reicht dem Kind, wenn man ihm das Töpfchen anbietet und es die Größeren imitieren kann. Dann wird es irgendwann, wenn die Zeit reif ist, innerhalb kurzer Zeit trocken.

Kleine Kinder brauchen Anregung und Spiel, aber weniger ein wie auch immer geartetes „Training“. Kinder, die sich in einer Beziehung geborgen fühlen, gedeihen wie von selbst. Doch die Beziehung zu gestalten, ist Aufgabe der Eltern (oder einer anderen festen Bezugsperson). Dabei genügt es nicht, wie viele glauben, sich dem Kind abends für wenige Stunden intensiv zu widmen. Eine sichere Bindung entsteht dadurch, dass die Bezugsperson viel Zeit mit dem Kind verbringt. Kinder werden durch eine gute Beziehung zu den Eltern selbstbewusst. Und nur ein Kind, das genug von dieser Beziehung bekommt, kann sich irgendwann lösen.

## **Geborgene Kinder lösen sich leichter**

Die Sorge vieler Mütter, zur „Glücke“ zu werden, ist also meistens überflüssig. Vielmehr sollten sie sich Sorgen darum machen, „zu wenig Glücke“ zu sein. Es ist wie mit der Wärme: Wer einen langen, warmen Sommer erlebt hat, der fühlt sich auch im Herbst gut und hat genug Wärme in sich, um auch die kälteren Tage gelassen hinzunehmen. Kinder, die lange genug bei ihren Müttern bleiben dürfen, trennen sich später leichter. Sie haben genug innere Sicherheit, um allein zu sein, ohne sich verlassen zu fühlen. Sie tragen, wenn es gut geht, ein gutes Bild von der Mutter/vom Vater im Inneren mit sich. Solche Bilder oder Vorstellungen von Beziehungen nennen Fachleute „Repräsentanzen“. Menschen, die als Erwachsene unter psychischen Erkrankungen leiden, tragen manchmal zu wenig gute Repräsentanzen in sich und fühlen sich verloren. Die Erfahrung des Gehaltenwerdens, die ein Kind bei den Eltern machen kann, lässt sich gar nicht hoch genug einschätzen. Kinder, die sich nicht gehalten fühlen, die mit ihren Gefühlen nirgendwo hin können, fühlen sich verloren. Sie werden aggressiv und unruhig.

Kinder, die jedoch über lange Zeit ein verlässliches Gegenüber haben, ruhen in sich selbst. Sie lernen, so mit ihren Gefühlen umzugehen, wie es einst die Mutter/der Vater tat. So haben sie ein Steuerinstrument, mit dem sie sich selbst regulieren können.

Kinder, die von Beginn an ernst genommen werden, haben es nicht nötig, „Theater“ zu machen. Leider haben viele Eltern selbst nicht die Erfahrung machen können, von ihren Eltern ernst genommen zu werden. Wenn ein Kind hinfällt und sich wehtut, wird es weinend zur Mutter laufen. Wenn die Mutter es aufnimmt und tröstet, wird es bald wieder fröhlich spielen gehen. Wenn die Mutter das aber nicht tut und sagt: „Ach, stell Dich nicht so an“, dann wird das Kind noch mehr weinen, um die Mutter

vom Schmerz zu überzeugen. Das kann sich so lange hochschaukeln, bis es den Erwachsenen erscheint, als mache das Kind Theater. In Wirklichkeit sucht es jedoch nur einen Erwachsenen, der seine Gefühle und seinen Schmerz aufnimmt.

### **Trennungsschmerzen wollen ernst genommen werden**

Ähnlich ist es mit dem Trennungsschmerz im Kindergarten. In vielen Kindergärten herrscht die Praxis vor, Mütter und Kinder morgens schnell zu trennen, damit es kein „Theater“ gibt. Vielleicht weinen die Kinder dadurch wirklich weniger.

Aber es geht ihnen dann nicht besser. Innen toben die Stresshormone und das Kind schweigt verzweifelt, weil es niemanden hat, der seinen Trennungsschmerz aufnimmt. Und kleine Kinder haben große Trennungsschmerzen. Mütter spüren das. Der Trennungsschmerz der Mutter entspricht dem des Kindes und er verändert sich mit der Reife des Kindes. Nach der Entbindung möchte die Mutter ihr Kleines nicht für zehn Minuten aus der Hand geben. Mutter und Kind brauchen die Verbindung. Für das Kind ist sie lebenswichtig und die Mutter spürt das.

Im Laufe der Entwicklung werden die Trennungen jedoch immer länger: Erst können sich Mutter und Kind für ein paar Minuten trennen, dann für Stunden, dann für einen Tag und später dann auch für eine oder mehrere Nächte. Je reifer das Kind wird, desto leichter kann die Mutter es gehen lassen. Und umgekehrt: Je stärker sich das Kind fühlt, desto leichter kann es gehen. Aber: Es kann nur gehen aus der Sicherheit heraus, dass die Mutter im Hintergrund da ist. Die Trennung kann von beiden Seiten nur gut gelebt werden, wenn es eine gute Bindung gibt. Erzieherinnen, Lehrer, Ärzte, Tagesmütter und viele an der Erziehung Beteiligte mehr sollten viel mehr über diese Zusammenhänge wissen. Zeit zu haben und mit dem Kind zu spielen bedeutet oft, Opfer zu bringen. Der Beruf kommt vielleicht zu kurz, der eigene Hunger wird vielleicht manchmal nicht gestillt, aber die Bemühungen werden immer belohnt: Kinder zeigen schon sehr früh ihre Dankbarkeit. Nur wenn die Erwachsenen weitgehend selbst „psychisch satt“ sind, können sie ihren Kindern genug „Nahrung für die Seele“ geben. Und wer sich für Kinder einsetzt, der sollte auch die Eltern unterstützen, wo immer es geht.

Ab 30.7.2009 im Buchhandel:

Dr. med. Dunja Voos

„Kleine Kinder richtig verstehen.“

ISBN 978-3-86910-600-7

Epub ISBN 978-3-86910-926-8

9,90 € [D], 10,20 € [A]