

Die Herausforderungen des Lebens bewältigen

Gestärkt durch Sicherheit, Akzeptanz und Ermutigung

Kinder sollen ein zufriedenes und unbeschwertes Leben haben – frei von Sorgen und erschütternden Lebenskrisen, das wünschen viele Eltern ihren Kindern. Doch das Leben stellt sich oft ganz anders dar ...

Der israelisch-amerikanische Sozialmediziner Aaron Antonovsky (1923–1994) vergleicht das Leben mit einem Fluss, welcher zeitweise sanft dahinplätschert, an anderen Stellen jedoch wieder starke Strömungen aufweisen kann. In seinem salutogenetischen Ansatz betont er die Wichtigkeit, Menschen das Schwimmen zu lehren (vgl. Kaluza 2011, S. 37). Überträgt man das Bild des Flusses auf die kindliche Entwicklung, so stellt sich die Frage, was Kinder zu guten SchwimmerInnen werden lässt. Anders formuliert: Wie können junge Menschen dahingehend begleitet werden, dass sie die Fähigkeit erlangen, die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen?

Aus Sicht der Bindungstheorie gilt die sichere Eltern-Kind-Bindung als ein stabiles Fundament für die weitere Entwicklung eines Kindes (vgl. Brisch 2012, S. 10). Der britische Kinderpsychiater und Begründer der Bindungstheorie John Bowlby (1907–1990) beschreibt Bindung als spezifisches, überdauerndes affektives Band zwischen zwei Personen, insbesondere zwischen Eltern oder primären Bezugspersonen und ihrem Kind.

Eine sichere Bindungsentwicklung ist ein „sicherer, emotionaler Hafen“, der dem Kind „die grundlegende Erfahrung von Urvertrauen, Sicherheit und Geliebtwerden“ ermöglicht (Brisch 2012, S. 11).

Diese sichere Bindungserfahrung ist aus klinischer Sicht bis ins Erwachsenenalter ein protektiver Faktor vor möglichen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen (vgl. Schneider 2004, S. 68) sowie gegenüber Stress (vgl. Schmidt-Denter 2005, S. 23; Kaluza 2012, S. 32).

Wie entstehen sichere Bindungen?

Die Qualität der Bindungsbeziehung entwickelt sich laut Ahnert & Spangler (2014, S. 407) aus den konkreten Beziehungserfahrungen des Kindes mit seiner unmittelbaren Bezugsperson. Für den Aufbau einer sicheren Beziehung ist unter anderem die, oft auch als Sensitivität oder Responsivität bezeichnete, Feinfühligkeit der Bezugsperson wesentlich. Damit ist das Wahrnehmen der vom Säugling gesendeten Signale (z. B. Weinen), das feinfühlig und richtige Deuten dieser Signale (z. B. als Hunger, Müdigkeit, Langeweile, Überreiztheit ...) und das angemessene und prompte Reagieren auf diese Verhaltensäußerungen gemeint (vgl. Schmidt-Denter 2005, S. 20). Durch das unmittelbare und entsprechende Reagieren regulieren und reduzieren sich die unangenehmen Gefühle eines Säuglings, die durch negativen Stress (Distress) hervorgerufen wurden. Das Kind erlebt somit die Bezugsperson als sicherheitsgebend und stressreduzierend (vgl. Ahnert & Spangler 2014, S. 413) und kann dadurch Sicherheit aufbauen und Vertrauen entwickeln.

Jedes Kind ist anders

Heute wird davon ausgegangen, dass die Bindungsqualität nicht nur vom Verhalten der Bezugspersonen, sondern auch von Temperamentsmerkmalen der Kinder abhängig ist. Die Erregungsregulation gestaltet sich für Eltern von Säuglingen mit einfachem Temperament leichter, da diese besser auf die Kontaktaufnahme reagieren (vgl. Elsner & Pauen 2012, S. 181). Die Eltern erleben ihr Bemühen als erfolgreich und werden in ihrer Rolle und ihrem Kompetenzgefühl gestärkt. Sogenannte Schreibabys hingegen, die schwer in einen Schlaf- und Essrhythmus finden, leicht überreizt werden und mitunter überempfindlich auf Geräusche oder Berührungen reagieren, stellen ungleich höhere Anforderungen an die Bezugspersonen. Die Begleitung dieser Kinder braucht viel Geduld und Kraft und führt manchmal zur Selbst-Infragestellung

der erzieherischen Kompetenz. In einem solchen Fall sind Erfahrungsaustausch und/oder professionelle Unterstützung hilfreich, um mehr Verständnis für die Besonderheit und Ansprüche des Kindes sowie mehr eigene Sicherheit und Klarheit im Umgang mit ihm zu bekommen.

Gefühle regulieren

Mit zunehmendem Alter der Kinder wird es wichtiger, sie behutsam zu einer von ihnen selbst gesteuerten Emotionsregulation hinzuführen. Die selbstständige Regulation von Gefühlen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe, da der „Erwerb wirksamer Emotionsregulationsmuster ... eng mit der Fähigkeit zur Verhaltens- und Aufmerksamkeitssteuerung verbunden“ ist (Petermann, Natzke, Gerken & Walter 2006, S. 19). In diesem Sinn kann die Fähigkeit zur Emotionsregulation präventiv in Hinblick auf aggressives sowie ängstliches Sozialverhalten wirken (vgl. Petermann, Koglin, Natzke & Von Marées 2013, S. 18).

Emotionsregulation meint die Anwendung konstruktiver Strategien zum Ausbalancieren starker Gefühlszustände (vgl. Kernstock-Redl 2007, S. 20). Gefragt ist die Unterstützung durch Erwachsene, die ohne sich vom

kindlichen Verhalten irritieren zu lassen, ruhig, beständig und ohne Bewertung, Möglichkeiten eines individuellen Gefühlsmanagements aufzeigen. Dies ist nicht nur im Kleinkindalter, sondern bis hin zur Pubertät wichtig – immer dann, wenn junge Menschen von belastenden Gefühlen wie Wut oder Trauer überrascht, ja bedroht werden und ihnen unkontrolliert ausgeliefert zu sein scheinen.

Wenn Kinder und Jugendliche Strategien zur Regulation intensiver Gefühle erlernen und erproben, können sie Zutrauen in ihre emotionalen Fähigkeiten sowie in ihre Selbststeuerung und Handlungskompetenz entwickeln. Sie werden gestärkt für das soziale Miteinander, vor allem für schwierige Situationen, die Problemlösefähigkeiten und konstruktives Verhalten erfordern.

Die Rolle der Bezugspersonen

Wie Bezugspersonen selbst mit ihren Gefühlen umgehen, ist wichtig und besitzt für Kinder Modellcharakter. Diese Erkenntnis erfordert auf Seite der Eltern und Pädagogen die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Mustern und das kritische Hinterfragen, ob der vorgelebte Umgang mit Gefühlen den anvertrauten Kindern in ihrer Entwicklung dient.

Damit Kinder zu guten SchwimmerInnen im Fluss des Lebens werden, braucht es allerdings noch mehr. Es braucht Menschen, von denen Kinder sich angenommen und akzeptiert wissen, so wie sie sind.

Bezugspersonen sind mitunter gefordert, sich von Wunschvorstellungen zu verabschieden und sich nicht einem idealen, sondern dem realen Kind zuzuwenden. Nicht selten verbauen innere ideale Bilder den Blick auf die besonderen Eigenschaften und die Einmaligkeit des Kindes.

„Akzeptanz bedeutet nicht, dass man einem Kind jedes Verhalten durchgehen lässt (...). Akzeptanz bedeutet vielmehr, dass man die je einmaligen Eigenschaften des Kindes zur Kenntnis nimmt und würdigt (...).“ (Brooks & Goldstein 2009, S. 143)

Der Vergleich mit dem idealen Kind lässt das reale Kind oftmals defizitär erscheinen. Scheinbare Schwächen rücken in den Vordergrund und versperren den Blick auf individuelle Kompetenzen und Ressourcen. Werden Stärken nicht wahrgenommen, können sie nicht geschätzt, verstärkt und bestätigt werden. So erlebt sich das Kind als ungenügend.

Selbstakzeptanz und Akzeptanz

Wodurch kann die Akzeptanz des Kindes erschwert werden? Mitunter gibt es Eigenschaften bzw. Verhaltensmerkmale, die einem fremd erscheinen, die unangenehme Erinnerungen auslösen oder die an der eigenen Person nicht geschätzt werden. In diesem Sinn spiegeln Kinder die eigene Selbstakzeptanz oder die noch mangelnde Integration der eigenen Biografie wider. Das Bejahen der eigenen ungeliebten Eigenschaften und die Aussöhnung mit dem eigenen inneren Kind kann den Weg zum jungen Gegenüber ebnen.

Gelingt den Bezugspersonen der Schritt der Selbstakzeptanz, so sind sie auch frei für die Akzeptanz und Wertschätzung der Heranwachsenden und können diese durch Ermutigung für das Leben stärken. Einfach formuliert bedeutet Ermutigung MUT zu machen und meint „die Fähigkeit, Selbstvertrauen einzuflößen“. (Dreikurs 1987, S. 138, nach Frick 2011, S. 47) Ermutigung ist eine Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber und ist laut Frick (2011, S. 48) „die Kraft, die das natürliche Wachstumspotenzial in Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zur Entwicklung bringen kann.“ Dadurch kann das Individuum seine Fähigkeiten erkennen, nutzen und mutig in neue Situationen gehen, aber auch in schwierigen Situationen Zuversicht bewahren, durchhalten sowie Frustrationen und kritische Zeiten überwinden.

Ermutigung

Ermutigung, aber auch Entmutigung finden in verbaler sowie nonverbaler Kommunikation ihren Ausdruck. Beim gesprochenen Wort sind die konkreten Formulierungen bedeutsam. Häufig verlieren ermutigende Aussagen durch ein ergänzendes ‚Aber‘ an Kraft und werden zu Entmutigungen (vgl. Frick 2011, S. 63). Zum ermutigenden erzieherischen Umgang gehören neben dem Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder und neben der Übertragung bewältigbarer Aufgaben an sie auch altersentsprechende, angemessene Grenzen (vgl. Frick 2011, S. 69). Das wohlüberlegte Setzen von Grenzen und Regeln und das Einfordern dieser ohne in Machtkämpfe verstrickt zu werden, bieten den Heranwachsenden Orientierung, Sicherheit und Halt und ermöglichen somit Entwicklungsraum. Sie tragen zudem zur Förderung von Selbstdisziplin und Selbststeuerung bei, was für gelingende zwischenmenschliche Beziehungen wichtig ist (vgl. Brooks & Goldstein 2009, S. 289).

Sicherheit und Zutrauen sowie ermutigende LebensbegleiterInnen, die selbst mutig genug sind, sich mit eigenen Prägungen auseinanderzusetzen, sind wertvolle Voraussetzungen, um im Fluss des Lebens schwimmen und herausfordernde Stellen bewältigen zu können. ■

Literatur

- Ahnert, L. & Spangler, G. (2014). **Die Bindungstheorie**. In L. Ahnert (Hg.), *Theorien in der Entwicklungspsychologie* (S. 404–435). Berlin: Springer.
- Brisch, K.H. (2012). **SAFE®. Sichere Ausbildung für Eltern**. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2009). **Das Resilienz-Buch**. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dreikurs, R. (1987). **Selbstbewusst**. Rosenheim: Horizonte.
- Elsner, B. & Pauen, S. (2012). **Vorgeburtliche Entwicklung und früheste Kindheit (0–2 Jahre)**. In W. Schneider & U. Lindenberger (Hg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 159–183). Weinheim: Beltz.
- Frick, J. (2011). **Die Kraft der Ermutigung**. Bern: Hogrefe.
- Kaluza, G. (2011). **Salute! Was die Seele stark macht**. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kaluza, G. (2012). **Gelassen und sicher im Stress**. Berlin: Springer.
- Kernstock-Redl, H. (2007). **Wie kommt der Zornaffe von der Palme?** Wien: G&G.
- Petermann, F.; Koglin, U.; Natzke, H. & Von Marées, N. (2013). **Verhaltenstraining in der Grundschule**. Göttingen: Hogrefe.
- Petermann, F.; Natzke, H.; Gerken, N. & Walter H.-J. (2006). **Verhaltenstraining für Schulanfänger**. Ein Programm zur Förderung sozialer u. emotionaler Kompetenzen. Göttingen: Hogrefe.
- Schmidt-Denter, U. (2005). **Soziale Beziehungen im Lebenslauf**. Weinheim: Beltz.
- Schneider, S. (2004). **Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen**. Berlin: Springer.

Mag.^a Regine Schörkl, BEd

Jahrgang 1972. Lehramt für Volksschulen, Psychologiestudium an der Uni Wien, Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin sowie Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); tätig u. a. als Heilstättenlehrerin sowie Beraterin für Kinder-, Jugend- und Familienarbeit; dzt. Lehrende an der Pädag. Hochschule der Diözese Linz u. selbstständige Psychologin Psychotherapeutin.

