

INKE HUMMEL

Zu viel des Guten zu wenig fürs Leben

So stärkst du
dein Kind für die
Herausforderungen
der Zukunft

Warum zu viel
gute Absicht
deinem Kind
schadet

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



humboldt

INKE HUMMEL

Zu viel des Guten zu wenig fürs Leben

So stärkst du
dein Kind für die
Herausforderungen
der Zukunft

Warum zu viel
gute Absicht
deinem Kind
schadet

humboldt



Inhalt

Zu viele Kinder sind nicht richtig aufs Leben vorbereitet 6

Kinder sind psychisch belastet 9

Stress und Angst 10

Fehlende Zuversicht und Kompetenz 12

Wie es dazu kommen konnte 15

Gesellschaftliche Ursachen 15

Individuelle Ursachen 20

Erzieherische Ursachen 24

Was das konkret bedeutet 34

Kinder mit geringer Selbstwirksamkeit 35

Kinder mit geringer Orientierung 36

Kinder mit geringer Stressregulation 37

Kinder mit wenig Optimismus 38

Kinder mit wenig Konfliktchancen 38

Eltern mit starker Überforderung 39

Eltern mit wenig sinnhaftem

Engagement 40

Eltern mit falscher Absolution 41

Eltern-Kind-Beziehungen mit

wenig Sicherheit 42

Wie wir das ändern können 42

Falsche Wege zurück 43

Dein Weg nach vorn 45

So machst du dein Kind stark fürs Leben 48

Bindungssicherheit – zu wichtig genommen und falsch verstanden 51

Nur Bindungssicherheit 53

Nur Lustgewinn 56

Keine Kompetenz 59

Kein Selbstwert 61

Du verhilfst deinem Kind zu Bewältigungskraft 63

Allseitige Bedürfniswahrnehmung 64

Couragierte Begleitung 68

Sinnvolle Stressbewältigung 72

Nachhaltige Konfliktbewältigung 80

Überanimierte Kinder – zu ruhelos und abhängig 84

Kein Alleinspiel 89

Keine Langeweile 91

Keine Pausen 93

Keine Sicherheit 95

Du verhilfst deinem Kind zu Unabhängigkeit 97

Unabhängigkeit von den Eltern 97

Unabhängigkeit von äußerer Motivation 103

Unabhängigkeit von Animation 108

Unabhängigkeit von digitalen Medien 118

Überanimierte Kinder – zu antriebslos und unzufrieden 122

Keine Lust 124

Keine Frustbewältigung 126

Keine Zufriedenheit 128

Kein Wachsen 129

Du lässt dein Kind los und verhilfst ihm zu Selbstständigkeit 131

Sichere Reifeschritte 132

Neue Komfortzonen 138

Erste Eigenständigkeit 141

Erste Verantwortung 146

Überanimierte Kinder – zu fordernd und unangenehm 150

Kein Maß 156

Keine Freunde 158

Keine Zuneigung 160

Keine Verbesserung 161

Du verhilfst deinem Kind zu sozialer Kompetenz 164

Fremde Bedürfnisse 164

Echte Empathie 166

Gute Kommunikation 168

Erste Teamfähigkeit 171

Überanimierte Kinder – zu schwach und gefährdet 175

Keine Stärken 178

Kein Selbstwert 179

Keine Motivation 181

Keine Gesundheit 183

Du lässt dein Kind gesund aufwachsen 186

Familiengesundheit jetzt 187

Körperliche Gesundheit jetzt 194

Psychische Gesundheit jetzt 196

Psychische Gesundheit später 210

**Dein Kind hat eine große Chance auf eine gesunde
Zukunft 214**

Zu viele Kinder sind nicht richtig aufs Leben vorbereitet

Ich bin beunruhigt: Kindern fehlen heute wichtige Fähigkeiten, die in diesen Zeiten unabdingbar sind. Das fällt den Eltern auf, die zu mir in die Beratung kommen: Sie erzählen beispielsweise von unselbstständigen, unzufriedenen, überforderten, teilweise auch selbst sehr fordernden Kindern, die nicht so richtig glücklich wirken. Von Kindern mit Angst, mit Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Kindern oder im Umgang mit Frust und Scheitern. Von Kindern, die mit unangenehmen Gefühlen nicht gut umgehen können, besonders nicht mit Langeweile. Ähnliches zeigen auch Berichte von Personen, die mit Kindern arbeiten, und die mir in Fortbildungen oder der Allgemeinheit in Presseberichten davon erzählen. Statistiken bestätigen das.

Vielen Kindern fehlt es an einigen Fähigkeiten, die für ganz Vieles in ihrem Alltag grundlegend sind: Sie sind nicht lebensfit, wenn es um den Umgang mit Stress oder Langeweile geht oder auch um ein Durchstehen von Krisen. Denn sich „nur“ geliebt zu fühlen, reicht dafür nicht aus. Dann ist man vielleicht irgendwie sicher, aber nicht stark. Das eigene Kinderzimmer wirkt verlockend und schön, die Welt vor der Kinderzimmertür aber überhaupt nicht.

Nur „großlieben“ reicht nicht, weil das nicht hilft, wenn ein Kind sich mit sich selbst und dem Erlebten überfordert fühlt. Ein Zurechtkommen mit der Welt und den anderen Menschen braucht eine starke Ich-Kompetenz: *„Ich weiß, wer ich bin, was ich brauche und wie ich handeln kann.“* Fehlt diese, kann das allein zu unglücklicheren Kindern führen – sogar zu scheinbar unempathischeren, weil sie sehr

mit sich selbst zu tun haben, sodass keine Ressourcen für die anderen übrig sind.

Davor möchte ich mit diesem Buch warnen und dir unbedingt gleichzeitig Lösungen aufzeigen. Denn es warnen auch andere, die nicht hinter der Beziehungsorientierung stehen. Dementsprechend bleiben die Warnungen entweder destruktiv und zeigen keine Wege nach vorn auf, oder aber sie preisen Lösungen an, die Familien und Erziehung wieder Jahrzehnte in die Vergangenheit katapultieren können.

Ich bin aber auch stolz: Seit etwa 20 Jahren sind die Stimmen aus der Pädagogik in Deutschland laut, die Beziehungsorientierung in Familien tragen, und sie haben viel erreicht. Sicher auch in deiner Familie. Es ist viel mehr Wärme im Leben von Kindern.

Eltern sind heute intensiver Eltern, als sie es jemals zuvor waren. Sie begleiten ihre Kinder mehr, diskutieren mit ihnen, anstatt sofort zu bestimmen oder zu bestrafen. Sie kennen sich aus mit individuellen Unterschieden, mit Bedürfnissen und mit Entwicklungsphasen, manchmal besser als die Fachkräfte in Kitas oder Schulen. Sie suchen beständig Hilfe oder Fördermöglichkeiten, kennen den Freundeskreis ihrer Kinder, besprechen irgendwann sogar den Weg zur ersten Praktikumsstelle mit ihnen. Auch du bist deinem Kind vermutlich näher, als du es selbst in deiner Kindheit erleben durftest.

Die pädagogische Forschung weiß schon deutlich länger, dass das der Weg ist, auf dem Kinder die sinnvollste Erziehung erfahren. Diesen gehe ich voller Überzeugung mit: in meinen Beratungen, meinen Büchern, meinen Impulsen, die ich dir und anderen Eltern in den sozialen Medien gebe.

Ich bin deshalb sicher: Wir müssen auf diesem Weg weitergehen und nicht zurück zur alten Härte Kindern gegenüber. Aber der Weg darf auch nicht in eine Welt führen, die Kinder und ihre Bedürfnisse anderweitig übersieht.

Doch wie genau beziehungsorientiertes Elternsein in der heutigen Welt aussehen muss, das steht noch nirgendwo als klares To-do geschrieben. Dafür ist das alles doch noch zu neu, zu ungewohnt. Und dafür dreht sich die Welt auch um dich herum zu schnell. Sicher ist leider: Einfach nur „großlieben“ reicht in der Regel nicht, wie du weiter vorne schon gelesen hast. Denn in dem Wunsch nach Wärme, Fröhlichkeit und Glück können andere Notwendigkeiten leicht vergessen werden.

Ich bin überzeugt: Wir müssen darüber streiten, was sinnvolle Beziehungsorientierung ist. Es könnte allen Familien, allen Kindern theoretisch wirklich sehr gut gehen auf dem beziehungsorientierten Weg. Große Chancen liegen darin. Doch die Wahrheit sieht eben doch nicht ganz so rosig aus. Es gibt Probleme! Und die siehst du ja wahrscheinlich auch.

Ich möchte deshalb Fragen stellen und auch Antworten geben:

Wie sollte Erziehung heute aussehen, auch in Anbetracht der sich stetig und schnell verändernden Umstände wie Kitakrise, Ganztagschulen oder Mediennutzung?

Der Gedanke an eine sichere Bindung, an ein „glückliches“ Kind steht stark im Fokus. Doch nur Wärme und Nähe zu geben, möglichst konfliktarm und behütet aufzuwachsen, macht nicht glücklich. Damit übernehmen Eltern nicht die vollumfängliche Erziehungsverantwortung für das, was ihr Kind braucht. Die ganz intensive Elternschaft von heute hat oftmals blinde Flecken! Dadurch ist etwas in Schieflage geraten.

Ich erkenne, was zu tun ist: Ich möchte mit dir darauf schauen, welche Veränderungen es gesellschaftlich gibt, die zu mehr Stress und Krisen führen oder auch dazu, dass Kindern Langeweile so schrecklich vorkommt. Ich möchte mit dir den Blick auch darauf len-

ken, wie du unter Stress- und Krisengefühlen leicht dazu neigen kannst, deinem Kind nicht das zu geben, was es benötigt.

Aber vor allem möchte ich auch auf dich und deine Kompetenzen schauen: Wie kannst du dazu beitragen, dass dein Kind weniger abhängig von dir und selbstwirksamer wird? Was kannst du dafür tun, dass es sich weniger unglücklich, deutlich lebensfitter fühlt, obwohl die Welt ist, wie sie ist? Dafür musst du nicht unbedingt mehr tun als bisher, aber deine Anstrengungen vielleicht etwas anders verteilen. Davon profitiert nicht nur dein Kind, sondern auf lange Sicht auch du und sogar deine Partnerschaft, weil euer Alltag einfacher wird.

Ich habe einen Plan: Ich scheue die Diskussion nicht, die oftmals unbequem ist. Ich zeige dir in diesem Buch die Missstände, aber vor allem auch, was du tun kannst und wie ihr als Familie davon profitiert, Beziehungsorientierung auf einem neuen Level zu leben.

Kinder sind psychisch belastet

Du spürst ja schon, dass es Probleme gibt, sonst hättest du dieses Buch nicht zur Hand genommen. Dieses wahrscheinlich etwas diffuse Gefühl möchte ich gern etwas auffächern, denn es hat Berechtigung und du bist damit echt nicht allein. Also lass uns mal hinschauen, was bei den Kindern heute so los ist:

Wenn ich mit Beratungsfamilien spreche, Studienergebnisse lese oder auch Zeitungsartikel verfolge, in denen Fachleute berichten oder Kinder und Jugendliche selbst zu Wort kommen, wird deutlich, dass unter den Kindern viel Unwohlsein herrscht. Zwar beschreiben sie sich in der Mehrzahl noch als optimistisch, aber häufig schwingt noch ein anderes Gefühl mit: „Irgendwas ist nicht gut, irgendwas muss sich ändern.“

Der Anteil an Kindern und Jugendlichen, die über Stress klagen und mit ihm und anderen unangenehmen Gefühlen nicht gut umge-

hen können, steigt tatsächlich. Ihnen fehlen oft die Fähigkeiten, sich selbst bei Langeweile, Stress oder großen Anforderungen und Krisen gut zu regulieren. Viele klagen darüber, dass sie Ängste (besonders Zukunftsängste), Konzentrations-, Schlaf-, Ess- und seelische Probleme entwickeln und große Hoffnungslosigkeit verspüren. Das merken sie selbst und das merken die Erwachsenen, die sie begleiten. Auch die Zahlen in Bezug auf psychische Risiken sagen das Gleiche:

Das Risiko, dass auch dein Kind besondere psychische Herausforderungen meistern muss, ist heute deutlich höher als vor vierzig oder auch nur vor zehn Jahren.

Trotz der Beziehungsorientierung.

Ich möchte dir ein paar konkretere Zahlen mitgeben, die verschiedenen Studien entstammen, die du im Anhang findest. Damit will ich dir keine Angst machen, obwohl manche Zahlen besorgniserregend wirken. Ich möchte aber dein Gefühl einordnen: Dein Kind ist nicht allein, wenn es sich mit Stress, Langeweile, Krisen und Druck nachhaltig und auffallend schwertut.

Stress und Angst

Es gibt zahlreiche Studien zur kindlichen Psyche mit Blick auf die Bedingungen während der Corona-Pandemie. Das ist wichtig, denn während dieser Jahre, in denen so vieles für Kinder und Jugendliche anders war, hat sich der psychische Zustand bei etwa 21 Prozent der drei- bis 15-Jährigen deutlich verschlechtert. Das hat auch heute noch Auswirkungen.

Doch einen Abwärtstrend gab es schon davor: Bei Angsterkrankungen, Essstörungen und Depressionen zeigte sich bereits vor Corona ein deutlicher Anstieg. Besonders bei den Mädchen: Die Zahl der diagnostizierten Depressionen stieg von 2018 bis 2019, also inner-

halb nur eines Jahres, um bis zu fünf Prozent unter den weiblichen zehn- bis 17-Jährigen.

Und auch die Zahl der psychiatrisch bedingten Klinikaufenthalte bei Kindern und Jugendlichen nimmt bereits deutlich länger kontinuierlich zu. Beispielsweise hat sich die Anzahl der Einweisungen aufgrund von Depressionen bei Kindern unter 15 Jahren seit dem Jahr 2000 verzehnfacht. Und bei manchen Einrichtungen stehen siebenmal so viele junge Patientinnen und Patienten auf der Warteliste, als es freie Plätze gibt. Manchmal ist eine Einweisung daher nur möglich bei akuter Suizidalität – alles andere muss warten.

Wenn man die Statistiken auswertet, lässt sich sagen, dass sich fast 50 von 100 deutschen Kindern unangenehm gestresst fühlen und körperliche Symptome sowie mindestens einmal pro Woche übermäßige Erschöpfung beschreiben. Jedes zweite Kind!

Befragt man Kinder, scheinen sie sich insgesamt zwar nicht gestresster zu fühlen als Kinder, die in früheren Jahren interviewt wurden. Diejenigen, die sich heute gestresst fühlen, spüren jedoch viel mehr Stress, als es noch vor wenigen Jahren der Fall war. Ängste oder Depressionen sind mögliche Auswüchse dieses übermäßigen Stresses und mangelnder Resilienz, also Widerstandskraft.

Als Folge des zunehmenden Stresserlebens fällt Kindern der Umgang mit Herausforderungen und Niederlagen oft schwer und ihr Gefühl von Hoffnungslosigkeit nimmt zu. Zu viel ist an zu vielen Fronten zu tun. Vermehrte Überforderungsgefühle durch verschiedenartigen Stress überlasten bei allen Menschen das System, das für die Lebensbewältigung zuständig ist. Für Kinder, die neben ihrem Alltag noch etliche Entwicklungsaufgaben zu meistern haben, ist das besonders fatal. Stress und seine Bewältigung müssen also mehr in den Blick genommen werden, auch in den Familien.

Auch die körperliche Gesundheit leidet darunter, was zu einem Teufelskreis führen kann. Je älter Kinder werden, desto schlechter ist

ihr körperlicher Gesundheitszustand – die Tendenz ist hier steigend. Schlechte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten tragen dazu bei und auch das Elternhaus spielt eine große Rolle. Kommt es zu Übergewicht bis hin zu Adipositas, beeinflusst dies häufig die Psyche, sodass sich auch der psychische gesundheitliche Zustand mit steigendem Alter der Kinder und Jugendlichen verschlechtert. Von Übergewicht betroffen sind in einer Schulklasse mit 30 Kindern im Schnitt mindestens vier.

Fehlende Zuversicht und Kompetenz

Wenn Herausforderungen und Niederlagen derartig überfordern, bedeutet das: Auch ein optimistischer Blick in die Zukunft gelingt den Kindern seltener. Fehlende Zuversicht und mangelhafte Bewältigungskraft können dann zu weiteren Komplikationen führen.

Hat ein Kind also beispielsweise den Eindruck, dass es in seinem Leben immer wieder nicht dazu imstande ist, beschwerliche Situationen nach und nach selbstständiger anzugehen, durchzuhalten und zu bewältigen, hat das unter Umständen psychische Folgen.

Von 100 Kindern erkranken im Laufe ihres Kinderlebens 20 psychisch. Wenn ich mir das bildlich vorstelle, ist das schon bedrückend. Diese Zahl ist relativ konstant, doch die Arten der Erkrankungen verändern sich, Angst oder Konzentrationsstörungen nehmen zu. Betroffene Kinder haben außerdem oft mehrere Auffälligkeiten, die gleichzeitig auftreten.

Zehn von diesen 100 Kindern benötigen dann länger als ein Jahr psychotherapeutische oder ärztliche Hilfe. Das ist ebenfalls ein bedrückendes Bild. Und nicht jedes von ihnen bekommt überhaupt inhaltlich und dauerhaft die Hilfe, die es braucht.

Die Zahl der Kinder, die wegen Konzentrationsschwierigkeiten, Ängsten oder störendem Sozialverhalten in Schulen Unterstützung an ihrer Seite haben, um am Unterricht teilhaben zu können, ist zwischen 2014 und 2023 deutschlandweit von 150.000 auf 250.000 angestiegen. Eine Viertelmillion Schülerinnen und Schüler benötigt also Lernbegleitung – das entspricht der Gesamtschülerzahl im Bundesland Thüringen. Diese Entwicklung lässt auch am System Schule zweifeln, ein Thema, das ich hier auch am Rande streifen werde. Und da ist noch mehr.

Das Risiko für psychische Erkrankungen ist erhöht, wenn ein Kind oder Jugendlicher mehrere Belastungsfaktoren erlebt und seine Eltern beispielsweise über weniger Geld, Zeit und Kraft verfügen als andere Familien. Das kann dir je nachdem vielleicht das Gefühl geben, dein Kind sei weniger gefährdet, weil es bei euch vielleicht ganz okay ist. Doch zum einen zeigt sich der Negativtrend bei stressbedingten psychischen Herausforderungen bei allen Kindern und Jugendlichen, nur die Wahrscheinlichkeit ist bei Mehrfachbelastung höher. Und zum anderen sind belastende Faktoren zunehmend nicht nur erzieherische Gewalt, wenig anwesende Eltern, geringe finanzielle Mittel und Ähnliches, was typischerweise als erschwerend angesehen wird. Es gibt weitere, die ich dir im folgenden Ursachen-Kapitel ab Seite 15 noch zeigen werde. Sie können jeden treffen, und wenn mehrere Faktoren zusammenkommen, wird es haarig.

Die zuständigen Praxen erleben ihre jungen Patienten und Patientinnen – wenn sie nach durchschnittlich sechsmonatiger Wartezeit endlich einen Termin bekommen (erst einmal für Diagnostik, dann irgendwann vielleicht für Therapie) – als zunehmend hoffnungslos und ohnmächtig: ohne Zuversicht, ohne Handwerkszeug, ohne Tatkraft.

Mir ist bewusst, dass Statistiken immer so eine Sache sind: Von wem stammen sie? Welche Fragestellung stand hinter der Erfassung der Daten? Wie werden die Ergebnisse interpretiert? Sind überhaupt allgemeine Rückschlüsse möglich? Da ist immer Vorsicht geboten. Manche Warnende erstellen sich ihre Studien gleich selbst.

Ich möchte daher nichts zu Unrecht skandalisieren oder negativer darstellen, als es ist. Und keinesfalls möchte ich dir als Elternteil Angst machen! Denn ich weiß, dass Angst Druck erzeugt und häufig dazu führt, dass man dann unbedacht, überstürzt und nicht besonders sinnvoll handelt. Ich möchte Eltern (und Fachkräften) auch auf gar keinen Fall ihre erzieherischen Fähigkeiten absprechen, wie es Autoren und Autorinnen pädagogisch-populistischer Veröffentlichungen so gern tun. Denn die erzieherischen Kompetenzen haben sie oftmals auf jeden Fall. Ganz bestimmt auch du.

Doch ich bin sicher, dass es allen Grund gibt, davor zu warnen, dass wir in vielen Fällen noch keinen beziehungsorientierten Umgang mit Kindern leben, der auf alle wichtigen Themen achtgibt und Kindern zu allen notwendigen Kompetenzen verhilft. Darum möchte ich Ideen vorstellen, was du verändern kannst.

Wichtig ist sicher noch, dass nicht jedes Kind, das auffällige Verhaltensänderungen wie beispielsweise Rückzug oder vermehrte Aggressionen zeigt, psychisch krank ist. Möglicherweise macht es nur gerade eine fordernde Entwicklungsphase durch. Aber alle Auffälligkeiten brauchen eine genaue Untersuchung und Unterstützung. Und über Erschöpfung, emotionale Probleme, Schlafstörungen, Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen ohne körperliche Ursache klagen zu viele Kinder, als dass wir diese Symptome ignorieren könnten. Nach spaßiger Kindheit und lockerer Jugend klingt das nicht. Kinderseelen sind belastet. In Familien und Schulen, in Beratungsstellen und Arztpraxen wird es deutlich. Was steckt dahinter?

So machst du dein Kind stark fürs Leben

Ich bin mir sicher, dass du es in der Hand hast, die Gefährdung für dein Kind zu verringern und davon mittelfristig auch selbst zu profitieren: Weil du Verantwortung da übernimmst, wo es sein muss, und dein Kind an anderen Stellen in Eigenverantwortung schickst. Du musst nicht alle unangenehmen Gefühle sofort für dein Kind beseitigen. Doch du solltest erkennen, wo dein Kind normalen Stress erlebt, und wie es lernen kann, damit immer selbstständiger und eigenaktiver umzugehen. So entsteht Bewältigungskraft.

Stressgefühle entstehen dort, wo Menschen über- oder unterfordert sind, wo sie also das Gefühl haben, ihre Möglichkeiten zur Bewältigung passen nicht zu den Anforderungen. Kinder äußern selbst, dass sie Stress vor allem durch schulische Anforderungen verspüren. Die machen nämlich wenig Spaß. Aber wenn du dein Kind beobachtest, wirst du noch etliche weitere Momente bemerken, in denen es Stress und Unwohlsein spürt: Die Umgebung ist zu laut oder zu warm, es scheitert ständig, es wird viel kritisiert und vieles mehr.

Ein typischer Moment für viele Kinder ist auch Langeweile, mit sich selbst allein sein, auf sich selbst zurückgeworfen sein. Und machen wir uns nichts vor: Erwachsene kennen das genauso. Wie gut kannst du zwei Stunden im Wartezimmer einer Arztpraxis zu sitzen, bevor du dich unwohl fühlst oder ohne konkreten Plan zum Handy greifst? Wie lange kannst du auf einem Liegestuhl bleiben und einfach nur in die Wolken gucken, bevor es dich zwickt und drückt, weil dir deine To-dos einfallen?

Alle Menschen kennen das, und doch ist individuell verschieden, wie gut jeder von ihnen mit Langeweile umgehen kann. Das hat einerseits mit der angeborenen Wesensart zu tun, andererseits auch mit dem, was jeder und jede in diesem Bereich lernen kann oder konnte. Manche Erwachsene proklamieren „Langeweile müssen wir uns heute nicht mehr antun!“ Aber dieser Blickwinkel ist zu einfach, zu hedonistisch.

Aus eigener Kraft etwas Nachhaltiges gegen Langeweile zu tun, ist ein Learning, das auch psychisch fürs Leben stark macht.

Wenn Kinder sich langweilen, sind sie schnell dabei, sich Unterstützung von den Großen zu holen: „Mach was mit mir!“, „Sag mir, was ich machen soll!“, „Gib mir was, was mich schnell wieder fröhlich macht!“ Das ist kein Wunder, wenn man bedenkt, dass der Alltag der meisten Kinder größtenteils klar strukturiert und durchgetaktet ist. Oder wenn sie es gewohnt sind, dass ihre Eltern ihnen derlei unangenehme Gefühle nicht zumuten. Jede Lücke in der To-do-Liste schmerzt dann.

Gerade Kinder, die ohnehin etwas wilder und impulsiver sind, die nicht so gut abwarten können und schnell in motorische Unruhe fallen, können hier sehr fordernd und regelrecht nervtötend sein. Besonders wenn diese Kinder vor Langeweile anfangen zu zanken, zu verletzen oder anderen Unfug zu machen. Eltern solcher Kinder, die gefühlt den halben Tag begleitet und gebremst werden müssen, haben weniger Ressourcen, den Forderungen ihrer Kinder nicht nachzugeben: „Du willst gegen die Langeweile ein Eis? Mein Handy? Dass ich jetzt sofort alles liegen lassen und mitspiele? Okay.“

Das macht den Tag dann schaffbar, ist aber eine Gefährdung, wenn es nicht nur ab und an, sondern ständig so läuft. Diese Kinder agieren vermutlich noch ungeduldiger, können Stress durch unangenehme Gefühle wie Langeweile noch schlechter aushalten und

können in ein sehr lustgesteuertes, undiszipliniertes Verhalten fallen. Ihr Stresserleben reguliert sich nicht. Sie brauchen etwas oder jemanden von außen zur Regulation und das gern immer schneller. Die Belastbarkeit dieser Kinder sinkt.

Das wiederum kann sich auf ihr Selbstwertgefühl auswirken und auf die gesamte psychische Gesundheit, womit wir wieder bei den Zahlen aus der Einleitung dieses Buches sind.

Du kannst das mit etwas vergleichen, was dir kurzfristig den Tag netter macht: Sahnetorte zum Mittagessen vielleicht. Aber wenn du das jeden Tag so handhabst, wird es dir wahrscheinlich schaden.

Und nein, zum Glück heißt das nicht: *„Helft den Kindern nie wieder bei Langeweile!“*, *„Nehmt ihnen alles weg, was Langeweile rasch betäubt!“*, *„Seid endlich streng und verbietet mehr“*. Denn so lernt kein Kind Regulation. Stressbewältigung muss begleitet und Schritt für Schritt gelernt werden. Nur dauert es deutlich länger als das Reifen in anderen Lernfeldern und ist über Jahre immer wieder Thema. Das macht es so mühsam und bringt Eltern leicht in Phasen, in denen sie denken: *„Scheiß doch drauf, mach einfach jeden Tag dein Videospiel, solange du willst.“*

Nicht nur zu Hause geht es Kindern so. Auch in Kitas und Schulen mit Personalknappheit übt dein Kind Belastbarkeit nicht Schritt für Schritt. Auch hier sollte sich etwas verändern, strukturell. Solange es noch nicht so weit ist, kannst du erst einmal schauen, was bei dir in der Familie anders geht.

Spannend ist außerdem: Warum fällt Eltern gerade dieser Bereich der Begleitung und Verantwortungsübernahme so schwer? Warum sind Eltern hier oft nicht so belastbar? Die typischen Belastungen für Familien, die mit dazu beitragen, habe ich bereits aufgezählt. Doch es kommt noch mehr hinzu. Hier muss ich ein bisschen ausholen, damit du auch dich selbst und deine Gründe gut erkennen kannst.

Bindungssicherheit – zu wichtig genommen und falsch verstanden

Es heißt immer, Kinder litten nicht an zu viel Beziehung, sondern an zu wenig. Und das ist sicher auch richtig: Wenn es ihnen nicht gut geht, ist oft etwas schräg in der Eltern-Kind-Beziehung. Eltern sind dann zu wenig in Beziehung, sie sehen ihre Kinder nicht gut. Den Kindern fehlt etwas. Sie werden vernachlässigt.

Andererseits gilt aber auch: Es kann nur 100-Prozent-Beziehungen oder weniger geben – keine 120 Prozent. Es gibt also gar kein „zu viel an Beziehung“. Sie kann bloß gut (hundertprozentig) sein oder schlecht (deutlich unter 100 Prozent). Das Gleiche gilt übrigens für Bindung: Auch dabei gibt es kein „zu viel“, nur a) 100 Prozent und sicher oder b) darunter und irgendwann unsicher oder gar gestört.

Hört man „schlechte Beziehung“, hat man ganz schnell Bilder von Härte oder Vernachlässigung durch distanzierte, abwesende Eltern im Kopf. Doch auch Überfürsorglichkeit ist Vernachlässigung, wie ich dir eingangs erklärt habe. Ein übertriebener Fokus aufs Kind stellt also keinesfalls eine hundertzwanzigprozentige Beziehung dar, sondern eigentlich eine schlechte und ein „zu wenig“. Denn bei Kind-Überhöhung nehmen Eltern nicht wahr, was ihr Kind wirklich braucht, packen nur alles hübsch rosarot ein. Im

Gute Beziehung

„Ich sehe dich und zeige mich.“

Schlechte Beziehung

(zu distanziert)

„Ich sehe dich nicht und zeige mich nicht.“

Schlechte Beziehung

(zu verwöhnt)

„Ich sehe dich nicht und zeige mich nicht ... aber auf den ersten Blick merkt das niemand.“

Es gibt kein „zu viel“ an Beziehung, aber ein „zu wenig“ auf unterschiedliche Art.

Grunde ließe sich der untere Kreis in der Abbildung auf der vorigen Seite rosa verpackt als vollständig darstellen; du würdest die fehlende Ecke nicht bemerken – das entspräche dieser Art der Beziehung.

Eltern drehen sich dann um ihr Kind, aber ohne es selbst wirklich zu sehen. Damit ist man nicht gut in Beziehung. Es sieht höchstens nach außen ganz wundervoll und engagiert aus.

Gut ist Eltern-Kind-Beziehung dann, wenn ...

- du als Elternteil dein Kind gut in seinen Bedürfnissen wahrnimmst und versuchst sie zu erfüllen. Feinfühligkeit und Responsivität sind hier die Schlagwörter, wobei das Zweite meint, abgestimmt aufs Kind zu agieren – eben echt kindorientiert.
- du dich andersherum auch ihm umfassend zeigst und für deine Bedürfnisse sorgst.
- ihr streiten und Konflikte lösen könnt.
- ihr miteinander wachst.

Das ist Kind- plus Beziehungsorientierung. Und das ist der Weg, den ich hier im Buch für dich ebne und schärfe.

Schlecht ist Eltern-Kind-Beziehung dann, wenn du beispielsweise nur dein Kind siehst, nur seine Wünsche wahrnimmst (und sie für Bedürfnisse hältst) sowie ihm möglichst keine Konflikte zumutest. Dann werden daraus keine 120 Prozent, sondern vielleicht nur 80 Prozent. Die Beziehung verschlechtert sich. Das kann bei falsch verstandener Bedürfnisorientierung in Form von Kind-Überhöhung der Fall sein.

Das, was das Kind nachhaltig für seine Entwicklung benötigt, bekommt es nicht.

Das ist ungute Kind-Überhöhung und am Ende oft auch Überanimation – wovor ich eindringlich warne, weil es Kinder in ihrer psychischen Gesundheit gefährden kann. Ich wiederhole das hier noch mal etwas deutlicher, damit du das Dilemma falsch verstandener Beziehungs- und Bindungsorientierung wirklich verstehst.

Nur Bindungssicherheit

Die großartige Initiative von Pädagoginnen und Journalistinnen wie Susanne Mierau, Danielle Graf, Katja Seide oder Nora Imlau und später auch meine Arbeit hat zwar Kind- und Beziehungsorientierung, Bindung und Bedürfnisse endlich in den Blick von Eltern und Fachkräften gerückt. Doch gerade die Bindung hat dadurch im Denken von Eltern an vielen Stellen ein krasses Übergewicht erhalten.

Ja, kontinuierlich erfüllte oder nicht erfüllte Bindungsbedürfnisse machen einen grundlegenden Unterschied im Leben jedes Menschen. Aber die anderen Bedürfnisse dürfen dabei nicht verloren gehen.

Eltern meinen es gut und setzen diese Motivation fragwürdig um. Denn Bindung ist nicht alles. Eltern geben sich so große Mühe, ihre Kinder bindungssicher groß werden zu lassen, aber riskieren an zu vielen Stellen, sie auf diesem Weg unsicher mit dem Leben und sich selbst zu machen, weil sie Wichtiges übersehen.

Was meine ich damit? Und was hat das mit Überanimation zu tun? Ich erlebe in der Beratung ständig Eltern, die formulieren, dass sie Angst haben, die Bindung zu ihrem Kind zu riskieren, wenn sie sich in verschiedenen Alltagssituationen gegen seinen Willen entscheiden oder etwas planen, was für das Kind nicht komfortabel ist (vom Abstillen über das Planen des Auszugs aus dem Familienbett bis zum

Zumuten eines gerade fordernden Hobbys). Dabei differenzieren die Beteiligten selten zwischen „lebensnotwendig“, „für mich oder unsere Familie notwendig“, „für die kindliche Entwicklung gerade gut“ und „ich bin unsicher, aber ich glaube, das müsste jetzt sein“. Wenn etwas unkomfortabel ist, muten sie es dem Kind einfach nicht gern zu.

Leicht fallen Eltern, die sich auf dem bedürfnisorientierten Weg wähnen, hier ins Verwöhnend-Überbehütende. Vielen Eltern habe ich bei diesem Missverständnis schon helfen können. Das Problem wird allerdings bis heute dort nicht wirklich kleiner, wo weiterhin Angst im Spiel ist: Angst um die gute Bindung zum Kind und Angst ums Kind selbst.

Aus der Beratungspraxis

„Ich möchte mein Kind abstillen, weil ich nicht mehr kann. Zugewandt zumutend, also liebevoll begleitet in kleinen Schritten, wäre der richtige bedürfnisorientierte Weg, oder? Aber wird unsere Bindung nicht doch darunter leiden? Kann mein Kind daran nicht doch Schaden nehmen – gar traumatisiert werden?“

Das Erfüllen des kindlichen Bindungsbedürfnisses erfolgt durch Feinfühligkeit: Ich sollte ihm in diesem Beispiel Raum und Verständnis beim Abstillen zeigen, ihm die Veränderung also zugewandt zumuten – nicht die Veränderung sein lassen. Das wäre eine gefährliche Überanimation, ein beständiges Kümmern, Versorgen und falsches Fürsorgen. Das ist auch ein Festhalten und Kleinhalten des Kindes.

Wenn ich es bleiben lasse, entsteht im Kind erst einmal kein Leidensgefühl, aber mittelfristig entwickelt es auf diese Weise auch kein Bewältigungspotenzial. Ihm fehlt so wahrscheinlich einiges an Kraft und Zuversicht im Leben. Und nebenbei bemerkt: dir wahrscheinlich auch, wenn du kontinuierlich etwas tust, was du eigentlich nicht tun möchtest. Das Erfüllen des kindlichen Bindungsbedürfnisses ist nichts ohne die Courage, auch die eigenen Bedürfnisse zu zeigen. Sonst haben wir eine Individualisierung ohne Miteinander.

Beides gehört aber zu einer sinnvollen Begleitung von Kindern.

Und Bindungssicherheit ist auch nichts, ohne die anderen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse beim Kind zu beachten (in Anlehnung an den Psychologen und Psychotherapeuten Klaus Grawe):

- Gesundheit,
- Lustgewinn,
- Kompetenzerleben und Kontrolle
- sowie Selbstwertgefühlserhalt.

Diese zu erfüllen, braucht oft besonders viel Kraft, Vehemenz und Zumuten, aber auch Zutrauen. Doch die Ernte kommt.

In Bezug auf Stresserleben durch Langeweile und andere unangenehme Gefühle bedeutet das, du musst und darfst Bindungssicherheit und Harmonie nicht über alles stellen.

Dein Kind muss natürlichen Stressoren ausgesetzt sein und den Umgang mit ihnen üben dürfen, um stark und weniger gefährdet groß zu werden.

Das soll kein extra erzeugter Stress sein, aber der normale, der in jedem Leben nun mal vorkommt.

Kannst du es aushalten, wenn dein Kind normalen Stress erlebt? Vielleicht fällt es dir nach und nach leichter, nun wo du weißt, dass das so wichtig ist wie der unangenehme Pieks einer Impfung.

Nur Lustgewinn

Manchmal paart sich der unbedingte Wille von Eltern, das Bindungsbedürfnis zu erfüllen, ungut damit, auch etwas anderes in den Mittelpunkt zu rücken: das kindliche Bedürfnis nach Lustgewinn, also nach guten, Spaß bringenden Gefühlen. Wenn Kinder so handeln, ist das sehr egozentrisch („Ich, das Kind, bin wichtiger als die anderen“). Das ist in den ersten Lebensjahren normal, aber sollte sich nach und nach ändern, um mit anderen leben zu können. Wenn du als Eltern teil aber Angst davor hast, die Bindung durch Konflikte und Herausforderungen rund um Lustgewinn und Egozentrik zu gefährden, zahlst du schnell zu stark aufs Lustbedürfnis-Konto des Kindes ein.

Was kann das zur Folge haben?

Aus der Beratungspraxis

„Es fing alles damit an, dass wir morgens nicht mehr pünktlich aus dem Haus kamen und entschieden, dass ein Video beim Zähneputzen hilft. Aber schnell war das nicht mehr der einzige Moment. Inzwischen bekommen wir unser Kind kaum noch ohne Video zum Anziehen, auf die Toilette oder zum Essen. Manchmal klappt es am Ende ohne, aber sie fragt eigentlich immer erst einmal danach. Ganz schlimm ist es wochenends. Da gibt es sofort nach dem Augenöffnen morgens kein anderes Thema.“

Von solchen Beispielen könnte ich endlos berichten. Viele davon sind gar nicht per se dramatisch. Tricks und Motivation von außen sind ja nicht immer eine Katastrophe. Aber es gibt wirklich viele Verläufe, die bedenklich sind:

- zweistündige Toilettengänge mit Tablet vor Sorge, dass das Kind den Stuhlgang sonst wieder einhält,
- Verzicht aufs Zähneputzen mit folgender Zahn-OP unter Vollnarkose mit fünf Jahren,
- Mithilfe im Haushalt nur gegen Medienzeit oder Geld,
- Kinder, die ihren Eltern befehlen möchten, wo sie beim Essen hinschauen sollen.

Ich möchte noch mal unterstreichen, dass ich das nicht vorwurfsvoll erzähle oder um Eltern der Lächerlichkeit preiszugeben. Sie wollen es sicher alle gut machen und sie haben bestimmt alle nicht die Ressourcen, die sie gerne hätten. Aber diese Lösungswege führen wahrscheinlich zu langfristigen Problemen auf Kinder- und Elternseite sowie in ihrer Beziehung zueinander.

Unlust wird vermieden. Gefühle wie Angst, Schmerz oder Enttäuschung, die als negativ gelten und bei kleinen Kindern eine intensive Begleitung brauchen, werden vermieden. Der Wunsch ist stark, die bedürfnisorientierte Haltung gegen das zu setzen, was früher in der Pädagogik an der Tagesordnung war, als Kinder mit Angst diszipliniert wurden und emotionale Gewalt wie selbstverständlich in Familien zum Miteinander gehörte. Sicher ist das auch genau dein Ansinnen: es anders zu machen.

Doch wieder ist das oft gut gemeint, aber fragwürdig umgesetzt. Denn es ist nicht bedürfnisorientiert, all das oben Aufgezählte zu vermeiden. So herrscht kein Gleichgewicht zwischen Lust und Unlust.

Niemand hilft den Kindern, den inneren Schweinehund kleinzukriegen, um erleben zu können, wie gut das Lustgefühl nach dem Durchhalten ist.

Sie können nur schwer Motivation und Selbstdisziplin entwickeln, die für das emotionale Gleichgewicht und zur Reifung aber wichtig und im Leben immer wieder nötig sind. Schlagwörter sind hier „intrinsische Motivation“ (ohne äußere Belohnung aktiv werden), „Frustrationstoleranz“ (trotz Frust weitermachen) und die Fähigkeit zu „Belohnungsaufschub“ (Unangenehmes durchhalten, auch wenn es nicht sofort eine Belohnung dafür gibt). Das sind typische Kritikpunkte, die Kinder ab dem Vorschulalter zu hören bekommen. „Emotional-sozialer Förderbedarf“ heißt es dann. In manchen Fällen ist das aufgrund bestimmter Gegebenheiten in dem Alter noch so, aber in anderen wäre es vermeidbar.

Und hier komme ich noch mal auf die bereits erwähnten Kritiker zurück:

- Diese Kinder sind nicht „lebensunfähig“ (Maas). Dann würde ihnen grundsätzlich ein Talent fehlen. Aber ihnen fehlt im Grunde nur, dass jemand das Fahrrad hält, während sie Radeln üben.
- Wir haben es dann nicht mit „Tyrannen“ zu tun, wie der umstrittene Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winteroff schreibt. Denn ein Tyrann nutzt absichtlich seine Macht zu seinem Vorteil, nennen wir es Lustgewinn, aus. Die Kinder in den Beispielen reagieren aber nur gemäß ihrer Natur auf ihr Umfeld, das ihrem Lustgefühl zu viel Platz einräumt. Um im Beispiel zu bleiben: Niemand hat ihnen deutlich gezeigt, dass das ständige Betätigen der Fahrradklingel andere stresst.

- Keines dieser Kinder ist „böse“ und braucht eine harte Hand. Sie brauchen die richtige Begleitung, tatsächliche Kind- und Bedürfnisorientierung.

Die kritisierten Kinder sind alleingelassen, ohne alleingelassen zu sein – ich habe das schon mal als „Solitärkinder“ beschrieben. Sie werden überanimiert, ohne wirklich selbst aktiviert zu werden, ein wenig vergleichbar mit Marionetten, wenn man es simpel beschreiben möchte. Sie erwerben kein gutes Repertoire an Bewältigungsstrategien, zumindest nicht an sinnvollen. Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität, Lustlosigkeit oder andere unangenehme Verhaltensweisen von diesen Kindern werden erstickt, beruhigt, vor allem nicht bewältigt oder umgelernt, und können als unreife, nicht-sinnvolle Bewältigungsversuche immer wieder hochkommen.

So entstehen Familien, die aus vielen guten Gründen wie Druck, mangelnden Ressourcen oder falschinterpretiertem pädagogischen Wissen und fehlender Courage miteinander leiden – sowohl die Kleinen als auch die Großen. Vielleicht ist es auch in deiner Familie so?

Keine Kompetenz

Wenn du als Elternteil wie viele meiner Beratungseltern eine starke Angst davor hast, die Bindung zu riskieren, konzentrierst du dich so sehr auf den Lustgewinn deines Kindes, dass das negative Folgen haben kann. Die Gefahr ist dann groß, dass dein Kind sich häufig inkompetent und unsicher fühlen könnte. Es kontrolliert vielleicht scheinbar seine Gefühle, sein Zuhause, euch Eltern, aber ganz sicher nicht sein Leben. Denn es lebt hedonistisch, also nur auf Lustgewinn zielend. Und es erlebt gerade im sozialen Bereich fähigere Kinder und andere Menschen gehen anders mit ihm um als ihr Eltern es tut – spätestens in Kita und Schule. Sie dämpfen sein Streben nach Lust ein.

Andere Kinder kennen Angst, Schmerz oder Enttäuschung und durften Strategien für den Umgang damit entwickeln. Andere Kinder kennen das belohnende Gefühl nach überwundener Frustration. Andere Kinder zeigen innere Motivation. Sie sind womöglich mutig, fähig, orientiert, wachsen, reifen, werden selbstständiger. Sie sind weniger auf Bezugspersonen angewiesen. Sie erleben das Leben strukturierter und sicherer. Sie entwickeln sich eher psychisch gesund.

Ein Kind, das sich nicht als kompetent erleben darf, entwickelt sich anders.

Dauernd verwöhnt zu werden heißt im Grunde, dauernd geschwächt zu werden.

Aus der Beratungspraxis

„Seit er im Vorschuljahr ist, ist er nur noch aggressiv. Und auf der anderen Seite extrem ängstlich. Das passt irgendwie gar nicht zusammen.“

Doch, das tut es. Kinder haben ein Bedürfnis nach Kompetenzgefühl, Orientierung und Kontrolle. Sie haben einen inneren Drang nach Wachstum und Selbstständigkeit. Wenn sie das nicht erleben, bekommen sie Angst, gerade in diesem Alter im direkten Vergleich mit Gleichaltrigen. Und es macht ihnen nun sehr, sehr unangenehme Gefühle, die hätten vermieden werden können: *„Ich bin falsch, dumm, kann nichts. Ich brauche für alles meine Eltern.“* Ja, das ist zugespitzt, und doch birgt „schiefe Bedürfnisorientierung“ genau diese Gefahr.

Wenn das Gefühl von Unselbstständigkeit sehr stark wird, ist Aggression ein typischer und logischer nächster Schritt:

Aggressionen mehrten sich leicht, wenn negative Gefühle groß werden und Bewältigungsstrategien fehlen.

Genau das ist es, was passiert, wenn Eltern nur an Bindung denken und für Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung sorgen – sie ihre Kinder überanimieren und überversorgen, anstatt ihnen das Leben zugewandt zuzumuten.

Leicht kreidet das Umfeld das dann den Kindern an. Sie gelten als übermäßig ängstlich und fies aggressiv und sollen sich endlich mal in den Griff bekommen. Dabei müssen die begleitenden Erwachsenen eigentlich ihre Verantwortung in den Griff bekommen.

Wichtig ist mir: Wenn du das Gefühl hast, dass es bei euch bisher sehr in diese Richtung gelaufen ist, bringt es niemandem etwas, wenn du dich zu sehr mit einer möglichen Schuld beschäftigst. Das sage ich auch meinen Beratungseltern immer. Du siehst jetzt, dass es anders besser wäre, und befasst dich damit. Darauf kommt es an.

Kein Selbstwert

Zum Glück ist Pädagogik keine Mathematik. Es gibt keine Garantie, dass ein Kind sich super entwickelt, wenn Eltern alles ziemlich super machen. Und genauso gibt es auch keine Sicherheit, dass ein Kind sich sehr schlecht entwickelt, wenn Eltern vieles im Familienalltag nicht so sinnvoll lösen.

Kinder sind unterschiedlich. Sie bringen verschieden starke Wesen mit und treffen auf unterschiedliche Menschen außerhalb der Familie, die Bremsen oder aber Katalysatoren ihrer Entwicklung sein können und ihnen dann zu Resilienz und Zuversicht verhelfen.

Aber – und da sind wir dann doch ein wenig bei Mathe – es gibt Wahrscheinlichkeiten. Erleben Kinder eine starke Kind- und auch Bindungs-Überhöhung, bei der andere Bedürfnisbereiche außen vor bleiben, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie auf ihrem Reifeweg stolpern. Kein guter Umgang mit Unlust, kein Kompetenzgefühl, dafür Abhängigkeit, vielleicht Aggression – das alles, was ich dir auf den vorherigen Seiten aufgezeigt habe, kann Abzüge auf dem Selbstwertkonto bedeuten, auch für dein Kind.

Welchen Wert soll ein Kind sich auch beimessen, wenn es zwar alles darf, aber nichts kann, um auch hier wieder zuzuspitzen, damit die Problematik verständlich wird. Und an dieser Stelle kann ich mich wiederholen, aber will meine Aussage noch etwas differenzieren:

*Psychische Auffälligkeiten – nicht nur Aggressionen –
mehren sich leicht, wenn negative Gefühle groß werden
und Bewältigungsstrategien fehlen.*

Fehlen Hoffnung, Tatkraft und Werkzeuge, kann das dazu führen, dass dein Kind sehr still, zurückgezogen, innerlich kämpfend wird oder auch enthemmt, hitzig, nach außen drängend. Bewältigungskraft ist so entscheidend und kommt nicht einfach nur so von allein. Kinder brauchen Eltern, um hier zu erstarken.

Aus der Beratungspraxis

„Ich wünsche mir doch einfach nur, dass meine Kinder glücklich sind. Dafür tue ich alles.“

Und dann wirken die Kinder gar nicht so, sondern oft unzufrieden. Denn Glück ist nicht so simpel. Doch du hast Handwerkszeug, um dein Kind besser zu unterstützen.

Für dich zum Mitnehmen

- Bindung sicherst du durch Feinfühligkeit, also einen guten Sinn dafür, was dein Kind braucht – nicht durch Konfliktlosigkeit.

Frustrationstoleranz und Motivation entwickelt dein Kind durch zugewandtes Zumuten, nicht durch Vermeidung.

- Stressbewältigung lernt dein Kind durch Co-Regulation, Strategiefindung und zugewandtes Zumuten, nicht durch Vermeidung.

Alle Bedürfnisse sind wichtig für eine gesunde Entwicklung.

Der wichtigste Gedanke, der dich leiten soll, lautet:

➔ **Bindung ist nichts ohne Courage.**

Du verhilfst deinem Kind zu Bewältigungskraft

Wie verhilfst du deinem Kind also couragiert zu mehr Stressbewältigungskraft und einem Leben, in dem alle seine Bedürfnisse gleichrangig Beachtung finden?

Hierfür brauchst du zum einen Handwerkszeug und zum anderen Weitblick, also eine vorausschauende Begleitung. Sie ist die Grundlage für einen echt bedürfnisorientierten Weg.

Denn echte Bedürfniserfüllung ist in vielem nur auf lange Sicht möglich.

Denk noch mal an dich selbst, um das gut zu verstehen: Stell dir vor, du hast einen neuen Job und kannst viele der Aufgaben nicht lösen. Wenn jemand dich an die Hand nimmt und dir erklärt, wie es geht, und dich dann ausprobieren lässt, ob du es allein kannst, wirst du dich nach kurzer Zeit viel wohler fühlen, als wenn du immer nur zuschaust und alles gemacht bekommst.

Gehst du so helfend mit deinem Kind um, lebst du auf diese Weise wirklich die Verantwortung, die du doch am Tag des Schwangerschaftstests schon gefühlt hast und übernehmen wolltest. Das ist Verantwortung fürs Kind und Verantwortung für dich.

Du lernst, dein Kind mutig und beziehungsstark zu begleiten, und dein Kind lernt mit dir:

- Bedürfniswahrnehmung bei sich
- Bedürfniswahrnehmung bei anderen
- Bedürfnisaufschub
- Stressbewältigung
- Konfliktbewältigung
- Aktivsein
- Hoffnung

Es fühlt sich dadurch weniger hilflos und kann damit lebensfitter und resilienter sein. Dein Kind spürt Ermutigung durch dich.

Allseitige Bedürfniswahrnehmung

Die Grundlage für Bewältigungskraft und ein gelingendes soziales Miteinander ist Wahrnehmung, wie ich bereits in meinem Buch „Mit allen Sinnen wachsen“ gezeigt habe: *„Wenn ich mich und meine Bedürfnisse gut wahrnehmen und äußern kann, kann ich auch dich und deine Bedürfnisse gut sehen.“* Das bedeutet, es ist dein Job, in den ersten Lebensjahren deines Kindes immer wieder mit ihm zu schauen, was

es empfindet und was es braucht, dass es viel empfinden und erleben kann und auch, dass es die Empfindungen anderer bemerkt. Das geht im alltäglichen Miteinander und braucht keine tausend Bücher oder frühe Sportkurse.

Das kannst du tun:

Körperliche Bedürfnisse erfüllen. Entdeckt auf rein körperlicher Ebene miteinander, was Zeichen sind für Hunger, Müdigkeit, Gestresstsein, eine volle Blase, Angst, Aufregung. Formuliert eure Beobachtungen, damit dein Kind Begrifflichkeiten kennt. Erzähl deinem Kind einfach immer mal wieder, was du gerade bei dir wahrnimmst – am Esstisch, beim Fußweg, im Bad, auf der Bettkante. Beobachtet dafür nicht nur euch selbst, sondern auch andere Menschen. Das ist alles viel sinnvoller als das dritte Sachbuch über Körper und Verdauung.

Wahrnehmung durch Bewegung schulen. Gib deinem Kind viele Chancen dafür, seinen Körper und seine Wahrnehmung auszuprobieren. Ermögliche viel Bewegung und halte immer mal wieder mit ihm inne und sprecht darüber, was ihr seht, hört, riecht, schmeckt und fühlt. Das muss überhaupt kein organisiertes Kinderturnen sein, sondern lieber tägliche Wege, tägliches Hüpfen, Klettern, Balancieren dort, wo ihr sowieso entlang müsst. Du musst dein Kind nicht groß dazu anleiten, sondern nur für Gelegenheiten sorgen. Statt zweimal 20 Minuten zum Sportkurs zu fahren, geht zum Beispiel eine

große Runde zu Fuß durch die Nachbarschaft, ohne Zeitdruck. Macht so etwas zu eurem Ritual.

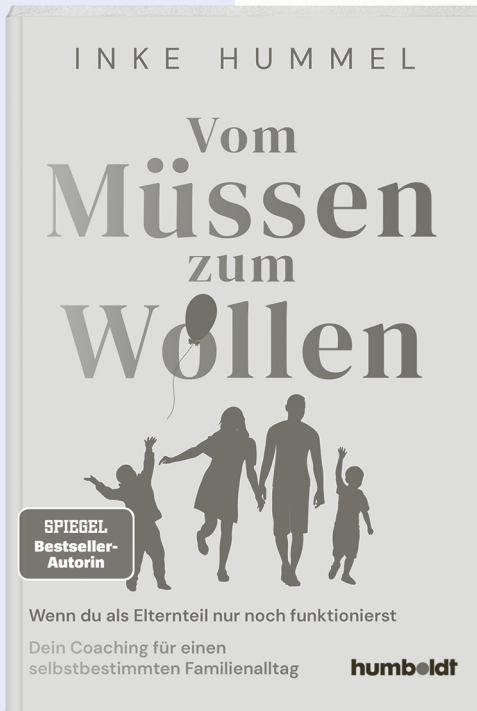
Emotionale Grundbedürfnisse erfüllen. Entdeckt die emotionalen Grundbedürfnisse miteinander und sprich mit deinem Kind immer mal wieder über folgende Fragen:

- Was macht dein Kind sicher oder mit wem fühlt es sich richtig wohl? Wobei?
- Was macht deinem Kind richtig Spaß? Vor allem auch in der Art, dass danach kein schales Gefühl bleibt, sondern ein gutes?
- Wobei fühlt dein Kind sich richtig kompetent und groß? Worin würde es sich gerne noch verbessern? Wo kannst du Hilfe zur Selbsthilfe geben, anstatt zu übernehmen?
- Wann fühlt dein Kind sich wertvoll und wann fühlt es sich schlecht oder abgelehnt? Für welche Situationen könntest du öfter sorgen, damit es sich klug, erwünscht und gebraucht fühlen kann?

Mitfühlen lassen. Lass dein Kind bei dir mitfühlen, indem du in guten wie in herausfordernden Momenten formulierst, was du fühlst. Je mehr es dich versteht und auch „berechnen“ kann, desto besser könnt ihr miteinander funktionieren.

Thematisier immer wieder mit deinem Kind, wie andere sich in Momenten gefühlt haben, in denen es schwierig miteinander war. Sensibilisier es dafür, die anderen in ihren Bedürfnissen zu sehen.

Die 5 Prinzipien für dein gutes Eltern-Gefühl



- 5 Prinzipien fürs Elternsein: für mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge, gegen Frust, Kraftlosigkeit und negative Erwartungen
- Coaching für zuhause: mit den 82 besten Übungen aus Familienberatungen

Stand 2025, Änderungen vorbehalten.

Inke Hummel

Vom Müssen zum Wollen

248 Seiten

14,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1762-9

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Sicher und in guter Beziehung



Stand 2025, Änderungen vorbehalten.

- Der alltagsnahe Wegweiser für Eltern von Babys, Kleinkindern, Vor- und Grundschulkindern – Unterstützung und Tipps aus der bindungsorientierten Beziehung
- Mit anschaulichen Beispielen aus dem Familienalltag und beziehungsstärkenden Lösungswegen
- Für mehr Sicherheit und eine starke Eltern-Kind-Bindung

Inke Hummel

Nicht zu streng, nicht zu eng

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1662-2

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Keine Angst vor der Angst



Stand 2025, Änderungen vorbehalten.

- Ängste sind ein immer stärker nachgefragtes Thema in Familienberatungen, bei dem sich viele Eltern hilflos fühlen
- Der einzige Ratgeber, der sich sowohl mit Kinderängsten als auch mit der Übertragung von Ängsten der Eltern auf ihre Kinder beschäftigt
- Für Eltern von 2-10-jährigen Kindern

Inke Hummel

Deine Angst, meine Angst

224 Seiten

14,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1732-2

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1798-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-1799-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1800-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische oder psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat:	Katharina Spangler, Neumarkt i. d. OPf.
Korrekturat:	Miriam Buchmann, Hannover
Layout:	Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg
Covergestaltung:	Zero Werbeagentur, Hamburg
Covermotiv:	iStockphoto.com/portishead1, shutterstock/Marble background, MarharytaSecret
Satz:	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung:	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Weil dein Kind morgen mehr braucht als heute – Stärke und Mut beginnen zu Hause

Die Welt, in der dein Kind groß wird, stellt hohe Anforderungen – und genau deshalb braucht es in der Zukunft mehr denn je: innere Stärke, soziale Kompetenz und das Gefühl, selbstwirksam zu sein.

Inke Hummel begleitet dich dabei, deinem Kind diese Fähigkeiten ganz selbstverständlich im Familienalltag mit auf den Weg zu geben. Sie zeigt dir, wie dein Kind lernt, mit Langeweile kreativ umzugehen, Stress und Krisen zu bewältigen und digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen. Du bekommst praktische Impulse, um deinem Kind den Rücken zu stärken – ohne es zu überfordern, zu verwöhnen oder in jeder Situation zu „retten“.



Bewältigen statt besänftigen: Wie du Selbstständigkeit und Resilienz förderst und die Gefahr von psychischen Auffälligkeiten verringerst



INKE HUMMEL ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien bis in die Pubertät. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1798-8



9 783842 617988 22,00 EUR (D)