

# Eine Landebahn für Gefühle

## Von der Co-Regulation zur Selbstregulation · Teil 2

Krisen sind Teil des Lebens – auch für die Jüngsten. Ihr Kummer ist für uns nicht immer leicht auszuhalten und doch brauchen sie genau das: Erwachsene, die in gutem Kontakt mit sich selbst sind und bleiben, auch wenn's schwer fällt. Wie wir Babys und Kleinkinder in herausfordernden Zeiten, wie z.B. der Eingewöhnung, dem Verlust des liebsten Kuscheltieres und auch bei Kummer, der kaum nachvollziehbar scheint, einfühlsam begleiten können und welche Rolle unsere Körperwahrnehmung dabei spielt, weiß Thomas Harms, Körperpsychotherapeut und Autor von »Emotionelle Erste Hilfe« und »Keine Angst vor Babytränen«.

**Kinder berühren durch ihr präsenten Wesen, ihre Aufrichtigkeit. Sie leben und fühlen im Moment und drücken das auch aus.**

Babys und junge Kinder sind lebendige und ausdrucksstarke Wesen. Ihre Präsenz berührt den wahren Kern unserer Persönlichkeit und weckt das Schönste in uns, aber auch das Schrecklichste – abgewehrte und nicht reflektierte Schatten unserer Persönlichkeit. In gewisser Weise sind sie Spiegel, die uns an vergessene und ungelebte Seiten des Menschseins erinnern.

**Sie sprechen vom Kind als gleichwertigem Beziehungspartner. Damit ist nicht gemeint, dass wir mit Kindern – wie mit einer Art kleinen Erwachsenen – über alles sprechen sollten?** Nein, ganz sicher nicht. Kinder brauchen unmittelbare, körperlich-emotionale Begegnungen und Beziehungen und eine dementsprechende Kommunikation. Ich kann z.B. zu einem Kind, dem ein anderes Kind etwas weggenommen hat, sagen: »Oh ... ich merke gerade, du bist total wütend und zornig darüber, dass man dir das jetzt weggenommen hat.« Kinder brauchen keine Erklärung, keine kognitive Einbindung, wie wir Erwachsene sie uns wünschen. Das ist bei Kindern oftmals völlig inadäquat und vergeudete Zeit. Kinder brauchen eine Landebahn. Sie brauchen ein Gegenüber, das in einer guten Verbindung mit sich selbst ist – jemanden, der auch ihre starken Emotionen aushalten kann, ohne gleich damit etwas tun zu müssen und ihnen auf diesem Weg Raum, z.B. für ihren Ausdruck der Wut und des Zornes gibt.



**Was erfährt das Kind in diesem Raum?**

Es erfährt, dass es nicht falsch ist und nicht anders sein muss und es so fühlen darf, wie ihm jetzt gerade zumute ist. Wir geben ihm Anerkennung und Bezeugung für das, was ist. Und das ist dann schon der erste Schritt zu einem Sicherheitsaufbau seitens des Kindes. Wenn es uns gelingt, eine herausfordernde Situation zu verlangsamen, die Intensität des Kindes aufzunehmen und kindgerecht zu spiegeln und zu versprachlichen, merkt das Kind, dass jemand bei ihm ist, der es hört, versteht und erkennt. Eine Auswertung, Reflexion und Erkenntnisbildung, beginnend z.B. mit der Frage »Was findest du denn ungerecht?«, sollte immer erst der zweite Schritt sein. Der Biologe und körperorientierte Trauma-Therapeut Peter A. Levine nennt das unsere Reptiliensprache. Bei dieser Sprache verbinden wir uns mit unserem eigenen Erleben und Empfinden, um in Kontakt mit dem Erleben und Empfinden des Kindes zu kommen. Diese Fähigkeit ist eine zentrale Voraussetzung für eine körper- und bindungsbasierte Kommunikation.



Was unterscheidet eine solche körper- und bindungsbasierte Kommunikation z.B. von der gewaltfreien Kommunikation?

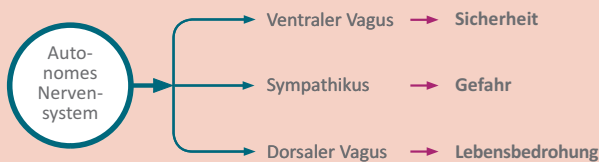
Wir teilen in unserer Arbeit zentrale Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) des Psychologen und Mediators Marshall B. Rosenberg. Im Unterschied zur GFK erfassen wir nicht nur den sprachlichen Austausch, sondern auch das körperliche Empfinden, die Selbstwahrnehmung der KlientInnen. Wenn wir sehen, dass ein Kind in einer starken Erregung ist, eventuell zittert, beziehen wir uns nicht ausschließlich auf die kognitive Situation, sondern auch auf die sicht- und erlebbare Verfassung des Körpers.

Leider gelingt es nicht immer, den großen, kleinen oder zarten Gefühlen der Kinder adäquat Raum zu geben. Weil wir sie nicht bemerken, sie nicht gut aushalten können oder weil es für uns aus welchen Gründen auch immer, gerade nicht passt.

Ja, leider ist das so. Insbesondere wenn wir nicht darin geübt sind, Pausen einzulegen, um Gefühlen Raum zu ge-

## Die drei Zweige des autonomen Nervensystems

Die Einschätzung, ob eine Situation sicher, gefährlich oder lebensgefährlich ist, geschieht unwillkürlich in einem entwicklungs-geschichtlich sehr alten Teil unseres Nervensystems, dem sogenannten vegetativen bzw. autonomen Nervensystem. Überwiegend unbemerkt steuert und reguliert es lebenswichtige Körperfunktionen und Körpervorgänge, wie Stoffwechsel, Atmung und Herzschlag. Dabei pendelt es zwischen zwei Subsystemen: dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Im parasympathischen Zustand entspannen wir. Unser Körper kann gut regenerieren und ist in der besten Verfassung fürs Miteinander oder auch fürs Lernen. Das sympathische Subsystem wiederum bringt Bewegung in unseren Körper und bringt uns in die beste Ver-



fassung für Höchstleistungen. Der stete Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität ist das Kennzeichen jedes lebendigen Systems. In der Körperpsychotherapie spricht man von der Pulsation. Bereits bei den Jüngsten geschieht dieses Pendeln. Sie müssen es nicht lernen. Wenn sie müde sind, schlafen sie ein und wenn sie aktiv sein wollen oder z.B. Hunger haben, drücken sie das ebenfalls, entsprechend ihrer Möglichkeiten, aus.

Je jünger ein Kind ist, um so intensiver reagiert es auf den Zustand unseres autonomen Nervensystems. Wenn wir im parasympathischen Zustand ganz die Ruhe selbst sind, wird unser Kind das sehr wahrscheinlich auch sein. Wenn

jedoch das sympathische System hochfährt, nimmt das Kind das als Stress wahr. Unabhängig davon, ob unser Puls durch die Decke geht, weil wir vom Joggen kommen oder Sorge haben, zu spät zur Arbeit zu kommen oder echte Gefahr im Verzug ist, fahren sie reflexhaft das eigene Stresssystem hoch und verhalten sich entsprechend unruhig.

Statt das Kind »ruhig bekommen zu wollen«, sollten wir uns selber wieder ruhig werden und in eine hinreichend gute Begleitungsverfassung bringen. Um die Aufgabe als Co-RegulatorInnen gerecht zu werden, müssen wir nicht in einem ständigen »Om«-Zustand unterwegs sein. Es genügt, sich darüber bewusst zu sein, dass der Zustand des autonomen Nervensystems der Kinder höchst beweglich ist und dass der Stresspegel wesentlich darüber entscheidet, ob unser Kind in sich ruht und offen für Bindung ist oder auf Flucht, Kampf oder Rückzug gepolt. Welche Aufgaben unser autonomes Nervensystem nach den jüngsten Forschungen des amerikanischen Neurowissenschaftlers Stephen Porges übernimmt, welche Auswirkungen es auf unser Erleben hat und wie wir selbst regulierend eingreifen können, erklärt der Sonderschullehrer und Trauma-Therapeut Mathias Thimm im Video auf [www.familie-in-berlin.de/Polyvagal-Kreis](http://www.familie-in-berlin.de/Polyvagal-Kreis). Der Link ist [www.youtube.com/watch?v=Gu72-gwO9Hs](https://www.youtube.com/watch?v=Gu72-gwO9Hs) (13.12.2021). Ebenso wie das Video [Das Erleben von Sicherheit](https://www.youtube.com/watch?v=8X6PLMJNPg) (Link: [www.youtube.com/watch?v=8X6PLMJNPg](https://www.youtube.com/watch?v=8X6PLMJNPg) / 13.12.2021) steht es auch in einer reizreduzierten Version zur Verfügung. Ohne Hintergrundmusik, ohne »die schreibende Hand« und mit Untertiteln, die sich ausblenden lassen. Ein Geschenk an alle, die sich schlau machen wollen, ohne reizüberflutet zu werden – insbesondere, wenn sie ohnehin schon an Stress leiden.

ben, neigen wir dazu, Situationen kognitiv zu überformen, zu interpretieren und zu bewerten. Beim Kind – und uns Erwachsenen geht es da nicht anders – bewirkt das wiederum ein Gefühl von »Ich fühle mich überhaupt nicht verstanden, nicht gehört und ich muss mich jetzt wohl ganz schnell anders verhalten, denn so wie ich jetzt bin, bin ich nicht o.k.«. Das Kind wird dann still und hält sein Anliegen zurück oder rastet noch mehr aus, um doch noch gehört zu werden. Beide Reaktionsmuster kennen wir auch von Erwachsenen, die sich nicht gehört und gesehen fühlen.

**Schnell mal Raum für Gefühle öffnen, ist nicht jedermanns Sache und schon gar nicht in einem eng getakteten Alltag.** Das stimmt und berührt auch ein gesellschaftliches Dilemma. Die zunehmende Achtsamkeit auf die Bedürfnisse unserer Kinder und das wachsende Vertrauen in die Kraft selbst-

regulatorischer Prozesse sehe ich als Gegenbewegung zum Trend steter Optimierung von Leistung und Lernerfolgen. Der Fokus auf äußere Aspekte wie Lernmaterialien und Förderprogramme wird dabei oft höher bewertet als die Bezugnahme auf die Gefühlswelt der Kinder. Viele Eltern sind zudem gezwungen, sich bereits mit dem Gedanken an die Trennung vom Kind zu beschäftigen, wenn das Bindungsgeschehen eigentlich gerade erst angefangen hat, weil man schnell wieder ins Arbeitsleben zurück will oder muss. Einerseits ist es gut, dass beide Elternteile ihre beruflichen Entwicklungen weitermachen. Andererseits erlebe ich heute einen deutlich größeren Stress aufgrund sehr früh angebahnter Trennungsdynamiken. Mütter beginnen sich dann schon wenige Wochen nach der Geburt mit den Fragen des Abstillens zu beschäftigen oder damit, dass das Kind lernt, auch mit dem Vater einzuschlafen, damit sie nach sechs Mo-



naten wieder arbeiten gehen kann. Insbesondere wenn die Anfänge, also die Schwangerschaft und die Geburt belastend erlebt wurden, braucht es manchmal ein Jahr oder anderthalb Jahre, bis die Bindungssicherheit gesättigt ist. Da gibt es eine Menge gesellschaftlich unbeantwortete Fragestellungen, wie sich Elternschaft und Karriereplanung unter Berücksichtigung kindlicher Bedürfnisse, z.B. mit flexibleren Arbeitsverträgen, leichter vereinbaren lassen.

**Erklärt sich auf diesem Hintergrund der Erfolg von Programmen, wie wir sie aus dem Dokumentarfilm »Elternschule« von 2018 oder den immer-noch-Bestsellern »Jedes Kind kann schlafen lernen« von 1995 und »Warum unsere Kinder Tyrannen werden« von 2008 kennen?**

Der Ausgangspunkt dieser Art Programme ist sicherlich eine enorme Ohnmacht und Verhaltensunsicherheit, bzw. der Wunsch nach Halt und Orientierung der betroffenen Eltern und der tiefen Sehnsucht nach einer klaren und systematisierten Verhaltenssteuerung, um Prozesse zu verändern. Das Menschenbild dahinter ist das der Verhaltenstherapie und ihr Prinzip ist die Konditionierung. Die Eltern bekommen Handlungsanweisungen: Du machst das und das und das bewirkt beim Kind dies und jenes. Ich würde das nicht gänzlich verteufeln, insbesondere wenn ich die immense

## Sinn und Eigensinn

### Wann sind Sie glücklich?

Wenn ich mit meinen Liebsten im engsten Familienkreis zusammen bin.

### Was regt Sie auf?

Menschen, die mir oder anderen Menschen nicht respektvoll und genau zuhören. Unachtsamkeit.

### Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Ihre Kindheit denken?

Dass ich sehr viel Autonomie erlebte habe, aber auch Beziehungsarmut und gewaltvolle Kommunikation.

### Hatten Sie als Kind ein Idol?

Am ehesten waren das Figuren aus der Literatur. Robin Hood gefiel mir.

### Was können Sie von Kindern lernen?

Ich bin immer gerührt und beeindruckt davon, wie sehr sie den Augenblick leben und mit welcher Direktheit sie ihr Herz sprechen lassen.

### Was schätzen Sie an einem Menschen am meisten?

Aufrichtigkeit.

### Wen möchten Sie unbedingt mal treffen?

Jane Goodall, die Schimpansenforscherin. Sie hat viel Wichtiges zum Verständnis der Vorgeschichte unserer nächsten Artgenossen beigetragen.

### Was können Sie am besten?

Potentiale von Menschen aufspüren und gemeinsam mit ihnen weiterentwickeln und komplexe Sachverhalte in einfacher Weise vermitteln.



### Was können Sie überhaupt nicht?

Eigentlich die klassische Büroarbeit. Ich bin froh eine Sekretärin zu haben.

### Auf welchen Gegenstand könnten Sie verzichten?

Auf den Fernseher.

### Was wäre für Sie eine berufliche Alternative?

Eine Arbeit im Bereich des Sportjournalismus. Als Kind wollte ich immer Sportreporter werden.

### Wenn Sie plötzlich eine Stunde geschenkt bekämen – wofür würden Sie die nutzen?

Ich würde mit meiner Frau auf unserem Segelboot im Sonnenuntergang ein Glas Wein trinken.

### Was wünschen Sie sich?

Die Bewahrung demokratischer Prinzipien und einer lebendigen, respektvollen und dialogischen Streitkultur.

### Haben Sie ein Motto?

Verlange nur das von anderen Menschen, was du selbst auch leben kannst.

Not von Eltern mit systemsprengenden Kindern erlebe. Ein Schreibbaby, das acht bis zehn Stunden am Tag bitterlich weint, sprengt ein Familiensystem. Ein Kind, das nur 30 Minuten am Stück schläft und acht mal in der Nacht aufwacht, bringt eine Familie in kürzester Zeit zur Verzweiflung. Dass diese Familien für alles offen sind, was eine Lösung verheißt, ist verständlich. Verhaltensverunsicherte Eltern bekommen – auch wenn ich diese nicht unterstütze – durch solche Konzepte eine zumindest gewisse Sicherheit und Orientierung. Wenn beim Kind größere Beziehungsverletzungen vorliegen und nicht erkannt werden, ist die Hilfe dieser Programme oft nur von kurzer Zeit, bzw. können durch sie Re-Traumatisierungen ausgelöst und Verschärfungen von Verletzungssituationen herbeigeführt werden. Für mich ist die Verbreitung dieser Programme vor allem ein

Hinweis auf die massenweise Verbreitung von elterlicher Unsicherheit.

### Woran erkennen wir bindungstraumatisierte Kinder?

Wir erkennen aufgrund früher Erfahrung von Bindungsverletzung traumatisierte Kinder daran, dass ihre Stressverarbeitungs-fähigkeit im Zusammensein mit anderen Kindern oft sehr geschwächt ist. Sie ziehen sich in eigene Spielräume, in eigene Spielwelten zurück, weil sie bei vitalen, also körperlichen, vielleicht sogar ruppigen Spielen, schnell überfordert sind. Von Spielen wie Fangen, Toben oder Raufen können sie sich sogar bedroht und attackiert fühlen. Es kann sein, dass gerade die stillen, verträumten Kinder, die die »nie Probleme machen«, besonders differenzierte und feinfühlig Begleitung brauchen.