

Daniel J. Siegel  
Tina Payne Bryson  
Präsente Eltern – starke Kinder



Daniel J. Siegel  
Tina Payne Bryson

# Präsente Eltern – starke Kinder



WARUM VERLÄSS-  
LICHKEIT FÜR  
DIE KINDLICHE  
ENTWICKLUNG  
SO WICHTIG IST

Aus dem Englischen  
von Christine Sadler

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

### Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form verwendet. Es sind stets alle Geschlechter gemeint. Die Namen und persönlichen Details in den Fallbeispielen in diesem Buch wurden alle – mit Ausnahme derer, die ihr Einverständnis zur Nennung gegeben haben – geändert, um die Persönlichkeitsrechte zu wahren.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

*The Power of Showing Up* bei Ballantine Books, New York.

Diese Übersetzung wird mit freundlicher Genehmigung von Ballantine Books veröffentlicht, einem Imprint von Random House in der Gruppe Penguin Random House LLC

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2020 by Mind Your Brain, Inc.,  
and Tina Payne Bryson, Inc.

Redaktion: Antje Korsmeier

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: Emely/Cultura/Getty Images

Layout: Liz Cosgrove

Illustrationen: Tuesday Mourning

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34757-5

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*DJS: Für Alex und Maddi, die mich jeden Tag dazu inspirieren, als ihr Vater da zu sein, auch während sie in der Welt unterwegs sind, auf der Lebensreise, die wir nach wie vor miteinander teilen; und für Caroline, dafür, wie wir weiterhin füreinander da sind. Ich danke euch allen.*

*TPB: Für Scott, der für mich da ist, und für meine drei »Sprösslinge« Ben, Luke und JP: Möget ihr tiefe Freude und Sinn darin finden, für andere da zu sein und von Menschen umgeben zu sein, die für euch da sind.*

*Von Tina und Dan: Für die Eltern und Kinder dieser Welt – ihr seid unsere Hoffnung für die Zukunft und unsere Brücke zu der Möglichkeit, für die Erde da zu sein.*



# Inhalt

Willkommen .....	9
Kapitel 1: Was es bedeutet, da zu sein.....	13
Kapitel 2: Warum sind manche Eltern da und andere nicht? Eine Einführung in die Bindungsforschung ...	45
Kapitel 3: Mehr als Helme und Knieschützer: Kindern helfen, sich <i>beschützt</i> zu fühlen .....	113
Kapitel 4: Wahrnehmen, verstehen und reagieren: Kindern helfen, sich <i>gesehen</i> zu fühlen. ....	167
Kapitel 5: Besänftigende Präsenz: Kindern helfen, sich <i>beruhigt</i> zu fühlen .....	223
Kapitel 6: Alle Schlüssel zusammenfügen: Kindern helfen, sich <i>sicher</i> zu fühlen .....	289
Schluss: Vom Spielplatz zum Studentenwohnheim: ein Blick in die Zukunft. ....	337
Kühlschranknotiz .....	343
Danksagungen .....	347
Über die Autoren .....	349



## WILLKOMMEN

In unserem letzten Buch *Wie Kinder aufblühen* beantworteten wir eine Frage, die uns ständig von Eltern gestellt wird: Auf welche Eigenschaften sollte ich bei meinen Kindern besonderen Wert legen? In dem Buch sprachen wir darüber, welche Merkmale Eltern ihren Kindern vorrangig anerkennen sollten, damit sie zu Erwachsenen heranwachsen, die ein glückliches, erfolgreiches, beziehungsförderndes und bedeutungsvolles Leben führen.

Das Buch, das Sie jetzt in der Hand halten, beantwortet eine andere Frage – eine, die weniger auf die Qualitäten der Kinder ausgerichtet ist, sondern mehr auf den elterlichen Erziehungsansatz: Welches ist die wichtigste Sache, die ich für meine Kinder tun kann, um ihnen zu helfen, erfolgreich zu sein und sich in der Welt zu Hause zu fühlen? Beachten Sie, dass es bei dieser Frage weniger darum geht, welche Kompetenzen und Fähigkeiten Sie bei *Ihren Kindern* aufbauen wollen, als vielmehr darum, wie *Sie* an die Eltern-Kind-Beziehung herangehen.

Unsere Antwort ist einfach – ihre Umsetzung aber nicht unbedingt leicht: Seien Sie für Ihre Kinder da.

Wir freuen uns darauf, zu erklären, was wir damit meinen, und Ihnen zu zeigen, wie entscheidend es ist, da zu sein.

Wir werden allen Erziehungsdebatten und -kontroversen ein Ende bereiten und die Erziehung auf das eine Konzept reduzieren, das wirklich zählt. Mit ihm helfen Sie Ihren Kindern, glücklich und gesund zu sein, sodass sie Freude am Leben und an Beziehungen haben und in beidem erfolgreich sind.

Wir versuchen immer, vereinfachende Formeln oder sogenannte Patentlösungen zu vermeiden, die den angeblich »einzig richtigen Weg« aufzeigen, Kinder großzuziehen.

Tatsache ist, dass Erziehung komplex ist und eine Herausforderung darstellt. Und die Antworten auf die meisten Fragen hängen vom Alter und der Entwicklungsstufe des Kindes ab, von der Gesamtsituation sowie vom Temperament Ihres Kindes und nicht zuletzt von Ihrem eigenen.

Wir werden allen Erziehungsdebatten und -kontroversen ein Ende bereiten und die Erziehung auf das eine Konzept reduzieren, das wirklich zählt. Mit ihm helfen Sie Ihren Kindern, glücklich und gesund zu sein, sodass sie Freude am Leben und an Beziehungen haben und in beidem erfolgreich sind.

Allerdings haben praktisch alle Erziehungsfragen und -dilemmas ihren Ursprung in unserer Vorstellung von Beziehung. Deshalb werden wir uns hier auf dieses Thema konzentrieren. Jene unter Ihnen, die unsere anderen Bücher kennen – *Achtsame Kommunikation mit Kindern*, *Disziplin ohne Drama* und *Wie Kinder aufblühen* –, werden sehen, dass dieses Buch in vielerlei Hinsicht unser Quartett aus Titeln komplettiert. Es führt die verschiedenen Ideen zusammen, die wir zum integrierten Gehirn entwickelt haben, und bringt auf den Punkt, »worum es geht«. Und falls Sie die anderen Bücher noch nicht gelesen haben, kann Ihnen das

vorliegende Werk als ausgezeichnete Einführung in alles dienen, worüber wir in den letzten Jahren geschrieben haben.

Danke, dass Sie uns Gelegenheit geben, Ihnen zu zeigen, warum es so wichtig ist, da zu sein.

*Dan und Tina*



## Was es bedeutet, da zu sein

**E**ine Botschaft, die wir immer wieder vermitteln, wenn wir über Kindererziehung schreiben, lautet: Sie müssen nicht perfekt sein. Niemand ist das. So etwas wie eine fehlerlose Erziehung gibt es nicht. (Jetzt dürfen Sie erst einmal erleichtert aufatmen.) Erheben Sie also ein warmes, im Minivan liegen gelassenes Trinkpäckchen auf uns unvollkommene Eltern.

Irgendwie wissen wir das alle, aber viele von uns – insbesondere engagierte Eltern, die sich viele Gedanken machen und bewusst und gezielt erziehen – fallen immer wieder Gefühlen von Angst oder Unzulänglichkeit zum Opfer. Natürlich machen wir uns Sorgen um unsere Kinder und ihre Sicherheit, aber wir machen uns auch Sorgen, dass wir mit unserer Art, sie zu erziehen, nicht »gut genug« sind. Wir machen uns Sorgen, dass unsere Kinder nicht zu verantwortungsbewussten oder belastbaren oder beziehungsfähigen oder ... (ergänzen Sie hier das Entsprechende) Menschen heranwachsen werden. Wir machen uns Sorgen wegen der Male, die wir sie enttäuschen oder ihnen wehtun. Wir machen uns Sorgen, dass wir ihnen nicht genug Aufmerksamkeit schenken oder dass wir ihnen *zu viel* Aufmerksam-

keit schenken. Wir machen uns sogar Sorgen, dass wir uns zu viele Sorgen machen!

Wir haben dieses Buch für all die unvollkommenen Eltern geschrieben, die sich mit Hingabe um ihre Kinder kümmern (sowie für unvollkommene Großeltern, Lehrkräfte, Fachleute und alle anderen, die sich um ein Kind kümmern). Und wir haben eine zentrale Botschaft voller Trost und Hoffnung: Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie in einer bestimmten Situation mit Ihrem Kind umgehen sollen, besteht kein Grund zur Sorge. Es gibt eine Sache, die Sie immer tun können, und es ist die beste Sache überhaupt. Anstatt sich Sorgen zu machen oder zu versuchen, eine Perfektion zu erreichen, die schlichtweg nicht existiert, seien Sie einfach *da*.

Für seine Kinder da zu sein bedeutet das, wonach es sich anhört. Es bedeutet, *körperlich präsent* zu sein und eine *Qualität* der Präsenz zu bieten. Bieten Sie diese, wenn Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder erfüllen, wenn Sie ihnen Ihre Liebe zeigen, wenn Sie sie maßregeln, wenn Sie mit ihnen lachen und sogar, wenn Sie mit ihnen streiten. Sie müssen nicht perfekt sein. Sie müssen nicht alle Erziehungs-Bestseller lesen oder Ihre Kinder für die richtigen unterrichtsergänzenden Aktivitäten anmelden. Sie müssen keinen engagierten Miterziehenden haben. Sie müssen nicht einmal genau wissen, was Sie tun. Seien Sie einfach da.

Da zu sein heißt, dass Sie Ihr ganzes Sein – Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein – einbringen, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen sind. Sie sind in dem Moment mental und emotional für Ihr Kind präsent. In vielerlei Hinsicht gibt es keine andere Zeit als das Jetzt – diesen gegenwärtigen Augenblick. Und es liegt in Ihrer Verantwortung zu lernen, wie Sie auf eine Art und Weise präsent sein können, die Sie

als Elternteil deutlich stärkt und die Resilienz (das heißt: die psychische Widerstandskraft und Belastbarkeit) und Robustheit Ihres Kindes fördert. Es ist diese Macht der Präsenz, die es uns ermöglicht, bei unseren Kindern einen starken Geist zu erzeugen – auch wenn wir laufend Fehler machen.

Je nachdem, wo Sie herkommen und welche Art von Eltern Sie selbst als Kind hatten, kann es Ihnen leicht- oder schwerfallen, für Ihre Kinder da zu sein. Vielleicht empfinden Sie es als schwierig. Vielleicht erkennen Sie in diesem Moment sogar, dass Sie *nicht* beständig für Ihre Kinder da sind, weder körperlich noch emotional. Auf den nächsten Seiten werden wir besprechen, wie Sie, unabhängig von Ihren eigenen Kindheitserfahrungen, die Art von Mutter oder Vater sein können – und weiterhin werden können –, die Sie sein wollen.

*Natürlich* treffen wir alle als Eltern bessere und schlechtere Entscheidungen, und es gibt alle möglichen Fähigkeiten, die wir erwerben können, um unseren Kindern eine optimale Entwicklung zu ermöglichen. Aber wenn man es genau nimmt, geht es bei der Erziehung darum, einfach für seine Kinder präsent zu sein. Wie wir bald erklären werden, zeigt die Längsschnittfor-

Die Längsschnittforschung zur Entwicklung von Kindern zeigt eines ganz deutlich: Eine der besten Vorhersagevariablen dafür, wie ein Kind gedeiht, ist die Frage, ob es dadurch Sicherheit erlangt hat, dass mindestens eine Person für es da war. Dies gilt im Hinblick auf seine Zufriedenheit, seine soziale und emotionale Entwicklung, seine Führungsqualitäten, das Vorhandensein bedeutsamer Beziehungen und sogar seinen schulischen und beruflichen Erfolg. Die weltweit und mit verschiedenen Kulturen durchgeführten Studien bieten universelle Erkenntnisse darüber, wie wir gut, wenn auch nicht fehlerfrei, erziehen können.

schung zur Entwicklung von Kindern eines ganz deutlich: Eine der besten Vorhersagevariablen dafür, wie ein Kind gedeiht, ist die Frage, ob es dadurch Sicherheit erlangt hat, dass mindestens eine Person für es da war. Dies gilt im Hinblick auf seine Zufriedenheit, seine soziale und emotionale Entwicklung, seine Führungsqualitäten, das Vorhandensein bedeutsamer Beziehungen und sogar seinen schulischen und beruflichen Erfolg. Die weltweit und mit verschiedenen Kulturen durchgeführten Studien bieten universelle Erkenntnisse darüber, wie wir gut, wenn auch nicht fehlerfrei, erziehen können.

Und die erfreuliche Nachricht ist, dass diese empirischen Erkenntnisse zusammengefasst und für uns unvollkommene Eltern auf der ganzen Welt zugänglich gemacht werden können. Das ist es, worum es in diesem Buch geht.

### **Der konkrete Weg: die Vier Schlüssel**

Wenn eine Bezugsperson sich auf vorhersehbare (nicht perfekte) Weise um ein Kind kümmert, wird dieses Kind sich sehr gut entwickeln, selbst wenn es erhebliche Widrigkeiten erlebt. Verlässliche Zuwendung, die eine gesunde und stärkende Beziehung unterstützt, verkörpert das, was wir die »Vier Schlüssel« nennen: Sie hilft Kindern, sich (1) *beschützt* zu fühlen – sie fühlen sich behütet und vor Schaden geschützt; (2) *gesehen* zu fühlen – sie wissen, dass Sie sich für sie interessieren und ihnen Aufmerksamkeit schenken; (3) *beruhigt* zu fühlen – sie werden emotional aufgefangen und wissen, dass Sie für sie da sind, wenn sie leiden; und (4) *sicher* zu fühlen – aufbauend auf den ersten drei Punkten vertrauen Kinder darauf, dass Sie ihnen

---

*beschützt*



---

*gesehen*



---

*beruhigt*



---

*sicher*



auf vorhersehbare Weise helfen, sich in der Welt »zu Hause« zu fühlen. Dann lernen sie, *selbst* dafür zu sorgen, sich beschützt, gesehen und emotional aufgefangen zu fühlen.

Wenn wir Kindern die Vier Schlüssel bieten und Reparaturen vornehmen, wann immer unvermeidliche Brüche in den Verbindungen mit unseren Kindern auftreten, tragen wir zum Aufbau der sogenannten »sicheren Bindung« bei. Diese ist von entscheidender Bedeutung für eine optimale gesunde Entwicklung.

Wie in unseren anderen Büchern wird alles, was wir Ihnen präsentieren, von der Wissenschaft und der Forschung gestützt. Und wie wir bald erklären werden, leiten sich diese Ideen aus dem Bereich der Bindungsforschung her, in dem seit einem halben Jahrhundert sorgfältige Studien durchgeführt werden. Wenn Sie unsere frühere Arbeit kennen – *Parenting from the Inside Out* (dt. *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen*), die Dan zusammen mit Mary Hartzell verfasst hat, oder unsere Bücher *Achtsame Kommunikation mit Kindern*, *Disziplin ohne Drama* und *Wie Kinder aufblühen* –, werden Sie beim Lesen der folgenden Seiten sofort sehen, dass dieses Buch eine Ergänzung darstellt zu dem, was wir zuvor geschrieben haben. Es dringt tiefer in die Konzepte ein, die wichtig sind für das Verständnis der Wissenschaft, die hinter der von uns empfohlenen Erziehung steht. Diese Erziehung zeichnet sich dadurch aus, dass sie das integrierte Gehirn fördert. Wir haben hier und da auch ein paar neue Ideen hinzugefügt, da unser Verständnis der Erziehung und des Gehirns genauso weiterwächst und sich entwickelt wie der Bereich der Bindungsforschung im Allgemeinen. Leser, die unsere Arbeit gut kennen, werden also sowohl Neues als auch Vertrautes entdecken. Sie

werden bekannte Konzepte erkennen und diese gleichzeitig besser verstehen. Wir haben uns große Mühe gegeben, die wissenschaftlichen Informationen so verständlich wie möglich zu präsentieren, damit auch jemand, der sich diesen Ideen zum ersten Mal nähert, ihnen folgen und sie sofort in seinem Leben als Mutter oder Vater anwenden kann.

Neben der Bindungsforschung ist die zweite primäre wissenschaftliche Basis, auf der unsere Arbeit aufbaut, die Interpersonelle Neurobiologie (IPNB). Wir führen die Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungsbereichen zu einer Sicht dessen zusammen, was es mit dem Geist und dem seelischen Gedeihen auf sich hat. Die IPNB geht davon aus, dass unser Geist – einschließlich unserer Gefühle und Gedanken, unserer Aufmerksamkeit und unseres Bewusstseins –, unser Gehirn und unser gesamter Körper eng verwoben sind mit den Beziehungen, die wir untereinander und mit der Welt um uns herum haben. Dies hat prägenden Einfluss darauf, wer wir sind. Es gibt im Fachgebiet der IPNB Dutzende von Fachbüchern (zurzeit über siebzig), die die Wissenschaft der psychischen Gesundheit und der menschlichen Entwicklung behandeln. Zu den Bereichen, deren Erkenntnisse die IPNB zu einer Synthese zusammenfasst, gehören die Bindungsforschung und die Hirnforschung. Ein Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie sich das Gehirn als Reaktion auf Erfahrung verändert. Dieser Vorgang wird Neuroplastizität genannt.

Die Neuroplastizität ist der Grund dafür, dass sich die physische Architektur des Gehirns an neue Erfahrungen und Informationen anpasst: Aufgrund dessen, was ein Mensch sieht, hört, berührt, denkt, tut usw., organisiert sich die Hirnarchitektur um und erzeugt neue neuronale Bahnen.

Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, alles, worauf wir in unseren Erfahrungen und Interaktionen die Betonung legen, schafft neue Verbindungen im Gehirn. Wo die Aufmerksamkeit hinget, feuern Neurone. Und wo Neurone feuern, verdrahten oder verbinden sie sich miteinander.

NEURONE, DIE  
GEMEINSAM  FEUERN,  
VERDRAHTEN  
SICH MITEINANDER

Was hat all das damit zu tun, für Kinder da zu sein? Nun, Ihre verlässliche Präsenz im Leben Ihrer Kinder kann erhebliche Auswirkungen auf die physische Architektur und die Konnektivität in deren Gehirnen haben. Sie erzeugt mentale Modelle und Erwartungen hinsichtlich der Art und Weise, wie die Welt funktioniert. Ein mentales Modell ist eine vom Gehirn produzierte Zusammenfassung, eine aus vielen wiederholten Erfahrungen gezogene Verallgemeinerung. Solche mentalen Modelle werden aus der Vergangenheit gebildet und filtern unsere aktuelle Erfahrung. Sie prägen die Erwartungen, die wir an unsere zukünftigen Interaktionen haben, und manchmal sogar die Art, wie wir diese Interaktionen ge-

stalten. Die mentalen Modelle werden innerhalb der Architektur der neuronalen Netze gebildet, die der Bindung und der Erinnerung zugrunde liegen.

Es ist kein Scherz: Die Erfahrungen, die Sie Ihrem Kind hinsichtlich Ihrer Beziehung zu ihm bereiten, werden die physische Struktur seines Gehirns im wahrsten Sinne des Wortes beeinflussen. Diese Verbin-

dungen im Gehirn haben wiederum Einfluss darauf, wie sein Geist arbeiten wird.

Mit anderen Worten:

Wenn Eltern beständig da sind, erwartet die Psyche ihrer Kinder, dass die Welt ein Ort ist, den sie verstehen können

und mit dem sie – auch bei Schwierigkeiten und Schmerzen –

sinnvoll interagieren können. Denn die Erfahrungen, die Sie bereiten, prägen die Art und Weise, wie das Gehirn Informationen verarbeitet. Auf der Basis dessen, was zuvor passiert ist, lernt das Gehirn, bestimmte Realitäten zu erwarten. Das bedeutet, dass Ihre Kinder mit dem, was als Nächstes kommt, aufgrund früherer Erfahrungen rechnen werden. Wenn Sie also für sie präsent sind, erwarten Kinder positive Interaktionen – von anderen und von sich selbst. Sie lernen durch ihre Interaktionen mit uns, ihren Eltern, wer sie sind und wer sie sein können und sein sollten, in guten wie in schlechten Zeiten. Das Präsentsein erzeugt in unseren Kindern neuronale Bahnen, die zu Individualität, Charakterfestigkeit, Mut, Stärke und Resilienz führen. Damit bietet es den Kindern die

Wenn Eltern beständig da sind, erwartet die Psyche ihrer Kinder, dass die Welt ein Ort ist, den sie verstehen können und mit dem sie – auch bei Schwierigkeiten und Schmerzen – sinnvoll interagieren können. Das Präsentsein erzeugt in unseren Kindern neuronale Bahnen, die zu Individualität, Charakterfestigkeit, Mut, Stärke und Resilienz führen.

Möglichkeit, nicht nur glücklicher und erfüllter zu sein, sondern auch in emotionaler, zwischenmenschlicher und sogar schulischer Hinsicht erfolgreicher. Dann wird auch die Erziehung viel einfacher, da die Kinder emotional ausgeglichener sind und sich besser im Griff haben, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie es gerne hätten.

### **Die Vier Schlüssel: eine Einführung**

Wir werden die Vier Schlüssel in den folgenden Kapiteln detailliert erklären, wollen Ihnen an dieser Stelle jedoch schon mal eine Vorstellung davon geben, in welche Richtung es gehen wird. Alle vier Schlüssel überlappen oder überschneiden sich bisweilen, denn wenn Kinder sich beschützt, gesehen und emotional aufgefangen fühlen, entwickeln sie eine sichere Bindung zu ihren Bezugspersonen. Diese sichere Bindung ist das Ergebnis, das alle fürsorglichen Eltern im Leben ihrer Kinder anstreben. Eine sichere Bindungsbeziehung ermöglicht es einem Kind, sich in der Welt zu Hause zu fühlen und mit anderen als authentisches Individuum zu interagieren, das weiß, wer es ist. Es nähert sich der Welt mit einem Gehirn, das wir als »Ja-Gehirn« bezeichnet haben. Das heißt, es begegnet neuen Möglichkeiten und Herausforderungen mit einer Haltung der Offenheit, Neugierde und Aufgeschlossenheit statt mit Starrheit, Angst und erhöhter Reaktionsbereitschaft. Sein gesamtes Gehirn ist stärker integriert – was bedeutet, dass es die differenzierteren Funktionen seines Gehirns auch dann zu nutzen vermag, wenn es mit schwierigen Situationen konfrontiert ist, und aus einer Position der Sicherheit heraus auf seine Welt reagieren kann. Es zeigt mehr emotionale Ausge-

glichenheit, mehr Resilienz, mehr Einsicht und mehr Empathie. Es gebraucht sein gesamtes Gehirn. Dadurch wird das Kind nicht nur glücklicher sein, sondern auch über eine viel höhere soziale Kompetenz verfügen. Das wiederum bedeutet, dass es besser in der Lage sein wird, sich mit anderen zu verstehen, Probleme gemeinsam zu lösen, Konsequenzen zu bedenken, über die Gefühle anderer Menschen nachzudenken usw. Kurzum: Nicht nur ist ein sicher gebundenes Kind glücklicher und zufriedener, sondern es fällt auch sehr viel leichter, mit dem Kind zusammen zu sein und es zu erziehen. Denken Sie zum Beispiel an den ersten Schlüssel. Eine unbedingte Voraussetzung für das Gefühl der Sicherheit ist das Gefühl, *beschützt* zu sein. Kinder fühlen sich beschützt, wenn sie sich körperlich, emotional und in zwischenmenschlicher Hinsicht behütet fühlen. Dies ist der erste Schritt hin zu einer sicheren Bindung, besteht die oberste Aufgabe von Eltern doch darin, für den Schutz ihrer Kinder zu sorgen. Kinder müssen sich beschützt *fühlen* und sich beschützt *wissen*. Sie müssen glauben, dass ihre Eltern sie vor körperlichem Schaden bewahren werden, sie aber auch in emotionaler und zwischenmenschlicher Hinsicht beschützen werden. Das bedeutet nicht, dass Eltern nie einen Fehler machen dürfen beziehungsweise nie etwas sagen oder tun dürfen, das zu verletzten Gefühlen führt. Wir alle tun das, und zwar viel öfter, als uns lieb ist. Aber wenn wir uns unseren Kindern gegenüber falsch verhalten – oder wenn sie sich uns gegenüber falsch verhalten –, reparieren wir den Schaden, so schnell wir können.

Auf diese Art lernen unsere Kinder, dass wir einander auch dann noch lieben, wenn Fehler gemacht und harte Worte gesprochen werden, und dass wir die Dinge wieder in Ordnung bringen wollen. Diese Botschaft führt, wenn sie beständig

vermittelt wird, zu einem Gefühl der Sicherheit. Denken Sie daran, der entscheidende Punkt ist: reparieren, reparieren und abermals reparieren. So etwas wie perfekte Erziehung gibt es nicht.

Beim zweiten der Vier Schlüssel geht es darum, Kindern zu helfen, sich *gesehen* zu fühlen. Ein großer Teil der Erziehung besteht darin, dass wir einfach nur physisch für unsere Kinder da sind: Wir gehen zu ihren Aufführungen, verbringen Zeit mit ihnen, spielen mit ihnen, lesen zusammen und vieles mehr. Gemeinsame Zeit ist wichtig. Klar. Aber ein Kind zu *sehen* ist mehr, als nur körperlich anwesend zu sein. Es bedeutet, dass wir uns auf das einstimmen, was in ihm vorgeht, und unsere Aufmerksamkeit auf seine inneren Gefühle, Gedanken und Erinnerungen richten – auf das, was in seinem Geist abläuft und seinem Verhalten zugrunde liegt. Ein Kind wirklich zu sehen heißt, dass wir seinen Emotionen Beachtung schenken, den positiven wie den negativen. Nicht in jeder Sekunde eines jeden Tages; niemand kann das. Aber wir feiern konsequent die Freuden und die Siege unserer Kinder, und wir leiden mit ihnen, wenn sie die Verletzungen erleben, die das Leben unweigerlich mit sich bringt. Wir stimmen uns auf ihre innere Landschaft ein. Das heißt, emotional und zwischenmenschlich präsent zu sein, für unsere Kinder da zu sein und ihnen zu vermitteln, was es bedeutet, jemanden zu lieben und sich um ihn zu kümmern. So erreichen wir es, dass unsere Kinder sich von uns »geföhlt föhlen«. Sie spüren, dass wir nicht nur ihr äußeres Verhalten beobachten, sondern dass wir föhlen, was in ihnen vorgeht. Wenn sie wissen, dass wir verlässlich da sein werden – nicht auf perfekte Art und Weise und vielleicht auch nicht jedes Mal –, bauen sie jene mentalen Modelle auf, die zu tiefer innerer Sicherheit föhren.



Die Forschung hat Folgendes gezeigt: Wenn wir den Geist unseres Kindes sehen, lernt unser Kind ebenfalls, seinen Geist zu sehen. Wir nennen diese Fähigkeit, den eigenen Geist sowie den Geist anderer zu sehen, »Mindsight« (siehe Seite 174). Mindsight ist die Grundlage der emotionalen und sozialen Intelligenz. Sie haben diese Fähigkeit in Ihrem Leben noch nicht kennengelernt? Die gute Nachricht ist, dass Sie auch im Erwachsenenalter noch lernen können, Mindsight zu entwickeln. Dann können Sie Ihrem Kind Gespräche anbieten, die Mindsight zum Ausdruck bringen, damit Ihr Kind das übernehmen kann, was Ihnen selbst als junger Mensch nie möglich war zu lernen. Dies ist also ein Geschenk, das die in Ihrer Familie gängige Interaktion zum Guten wenden kann, und zwar für immer. Wie das geht, werden wir Ihnen noch zeigen.

Wenn sich Ihr Kind von Ihnen gesehen fühlt und mittels dieser durch Mindsight geprägten Verbindungen seinen eigenen Geist kennenlernt, kann es irgendwann auch andere gut verstehen. Und erfährt ein Kind neben dem Gefühl des Gesehenwerdens auch das Gefühl des Beschütztwerdens, ist es auf dem besten Weg zu einem Leben voller Sicherheit, Sinn und Freude.

Unsere Kinder sollen sich nicht nur beschützt und gesehen fühlen, sondern sich auch in den für sie besonders problematischen Situationen *emotional aufgefangen* fühlen. Das heißt nicht, dass wir sie von jedem Schmerz und Unbehagen erlösen – ganz und gar nicht. Schwierige Momente sind selbstverständlich oftmals diejenigen, in denen sie am meisten lernen und wachsen. Wir müssen es unseren Kindern, je nach Alter und Lebensphase, erlauben, jene herausfordernden Situationen zu erleben, in denen Konflikte mit Freunden, Lehrern und anderen entstehen. Anders ausgedrückt, geht es beim Beruhigen unserer Kinder nicht darum, die Wellen zu beseitigen, denen sie im Ozean des Lebens unweigerlich ausgesetzt sein werden. Sondern es geht darum, ihnen beizubringen, auf den Wellen zu reiten, wenn diese heranrollen – und darum, bei ihnen zu sein, wenn sie uns brauchen. Unsere Kinder sollten nie Zweifel daran haben, dass wir in schwierigen Momenten präsent sein werden. Sie sollten in ihrem Inneren wissen, dass wir da sein werden, wenn sie Kummer haben, und selbst wenn sie sich von ihrer schlechtesten Seite zeigen. Wir müssen sie lernen lassen, dass mit dem Leben auch Schmerz einhergeht. Aber diese Lektion sollte von dem tiefen Bewusstsein davon begleitet sein, dass sie niemals allein leiden müssen.

## Das Einmaleins des Gesehenwerdens



+



=



**K**inder sollten in ihrem Inneren wissen, dass wir da sein werden, wenn sie Kummer haben, auch wenn sie sich von ihrer schlechtesten Seite zeigen. Wir müssen sie lernen lassen, dass mit dem Leben auch Schmerz einhergeht. Aber diese Lektion sollte von dem tiefen Bewusstsein davon begleitet sein, dass sie niemals allein leiden müssen.

Das Gefühl, beschützt, gesehen und emotional aufgefangen zu werden, führt zum vierten Schlüssel, der *Sicherheit*. Diese beruht auf Vorhersehbarkeit. Auch hierbei geht es nicht um Perfektion. Niemand kann erziehen, ohne Fehler zu machen. Vielmehr geht es darum, dass Sie Ihre Kinder wissen lassen, sie können sich stets darauf verlassen, dass Sie da sein werden. Ihre Kinder werden sich sicher fühlen, wenn sie glauben, dass Sie alles tun werden, um sie zu beschützen; dass Sie sich bemühen werden, ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass sie gesehen werden, wenn sie zu Ihnen kommen; und dass Sie da sein werden, um sie zu beruhigen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie es gerne hätten. Die neuro-

**D**ie neurobiologische Wirkung der Vier Schlüssel ist ein integriertes Gehirn: ein Nervensystem, das resilient ist und nicht unter anhaltendem Stress steht. Dadurch können Kinder sich dem Leben in der Annahme nähern, dass sie beschützt sind, dass Liebe und Beziehungen in ihrem Leben präsent und beständig sein werden und dass sie die unvermeidlichen schwierigen Momente des Lebens bewältigen können. Dies sorgt dafür, dass sie sich in der Welt sicher und zu Hause fühlen.

biologische Wirkung der Vier Schlüssel ist ein integriertes Gehirn: ein Nervensystem, das resilient ist und nicht unter anhaltendem Stress steht. Dadurch können Kinder sich dem Leben in der Annahme nähern, dass sie beschützt sind, dass Liebe und Beziehungen in ihrem Leben präsent und beständig sein

werden und dass sie die unvermeidlichen schwierigen Momente des Lebens bewältigen können. Dies sorgt dafür, dass sie sich in der Welt sicher und zu Hause fühlen.

## Sichere Bindung: das oberste Ziel

Sie sehen, was man damit bewirken kann, für Kinder da zu sein, sodass sie sich beständig beschützt, gesehen, emotional aufgefangen und sicher fühlen. Aber lassen Sie uns eines ganz klar sagen: Da zu sein ist nicht das *Ziel* der Erziehung.

### die **VORTEILE** einer **SICHEREN BINDUNG**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• HÖHERES SELBSTWERTGEFÜHL</li> <li>• BESSERE EMOTIONSREGULATION</li> <li>• GRÖßERER SCHULISCHER ERFOLG</li> <li>• BESSERE BEWÄLTIGUNG VON STRESSITUATIONEN</li> <li>• POSITIVERES MITEINANDER MIT GLEICHALTRIGEN IM VORSCHULALTER</li> <li>• ENGERE FREUNDSCHAFTEN IM MITTLEREN KINDESALTER</li> <li>• EFFEKTIVERE SOZIALE INTERAKTIONEN IM JUGENDALTER</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GLÜCKLICHERE UND BESSERE BEZIEHUNGEN ZU DEN ELTERN</li> <li>• STÄRKERE FÜHRUNGSQUALITÄTEN</li> <li>• GRÖßERES GEFÜHL DER HANDLUNGSMACHT</li> <li>• VERTRAUENSVOLLERE, FRIEDLICHERE LIEBESBEZIEHUNGEN IM ERWACHSENENALTER</li> <li>• MEHR EMPATHIE</li> <li>• HÖHERE SOZIALE KOMPETENZ INSGESAMT</li> <li>• STÄRKERES VERTRAUEN IN DAS LEBEN</li> </ul> |
|--|---|

Vielmehr ist es das *Mittel*, mit dem man sich dem gewünschten Ergebnis nähert. Das eigentliche Ziel ist die sogenannte sichere Bindung. Das ist es, was wir für unsere Kinder wollen. Es gibt nichts Wichtigeres, was wir für sie tun können, als ihnen diese Form der Bindung zu ermöglichen. Eine sichere Bindung sorgt dafür, dass unsere Kinder in ihrem Leben Zufriedenheit und Glück erfahren. Darüber hinaus optimiert sie ihr Identitätsgefühl, die Qualität ihrer Beziehungen, ihren schulischen und beruflichen Erfolg und sogar die Entwicklung ihres Gehirns.

Was das konkret heißt, sehen Sie in der Auflistung auf der vorhergehenden Seite. Eine Studie nach der anderen hat bewiesen, dass Kinder, die sicher gebunden sind, mit größerer Wahrscheinlichkeit eine Vielzahl vorteilhafter Merkmale entwickeln.

Schauen Sie sich diese Liste kurz an. Wenn wir die sichere Bindung als oberstes Erziehungsziel bezeichnen, liegt der Grund hierfür zum großen Teil in diesen Merkmalen. Einfach ausgedrückt: Wenn Kinder sicher an ihre Bezugspersonen gebunden sind, haben sie viel bessere Möglichkeiten, zu gedeihen – in der Schule, in ihren Beziehungen und im Leben.

Und wie sorgen wir dafür, dass sich diese sichere Bindung bei unseren Kindern entwickelt? Richtig – indem wir da sind. Wissenschaftliche Studien haben wiederholt und in Hinsicht auf jede gemessene Größe gezeigt, dass eine der besten Vorhersagevariablen für die Entwicklung eines Kindes die ist, ob es mindestens eine Person gab, die emotional auf das Kind eingestimmt und für es präsent war – die also, wie wir es nennen, für es »da« war. Im Grunde genommen ist es ziemlich einfach – aber, wir sagen es noch einmal, nicht immer leicht:

Um Ihren Kindern die beste Chance auf eine gesunde und optimale Entwicklung zu bieten, müssen Sie ihnen lediglich helfen, sich beschützt, gesehen, emotional aufgefangen und sicher zu fühlen. Und dafür müssen Sie einfach nur für sie da sein – präsent sein. Anders gesagt: Sie sind offen dafür, wer Ihre Kinder sind, und bieten ihnen die Erfahrung von Sicherheit. Sie könnten sich das Präsentsein oder Da-Sein als einen fünften »Schlüssel« vorstellen, der Sie zu den anderen vier Schlüsseln leitet.

Es gibt mehrere entscheidende Gründe, warum eine sichere Bindung diese positiven Ergebnisse hervorbringt. Zunächst einmal fühlen sich Ihre Kinder insgesamt sicher und geborgen, wenn Sie für sie da sind. Was sie tun, tun sie mit einem Gefühl der Zugehörigkeit zur Welt. Dadurch wissen sie, dass es ihnen auch dann gut geht, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie es gerne hätten.

Sie können sich das folgendermaßen vorstellen: Die sichere Bindung dient als vermittelnder Faktor, wenn Kinder mit Hindernissen und Frustrationen konfrontiert sind. Eine sichere Bindung wird Kinder nicht davor

schützen, negative Situationen und Emotionen zu erleben.

Wir reden hier schließlich über das Leben. Sie werden Schmerz empfinden – ganz zu schweigen von Enttäuschung, Ärger, Unzufriedenheit und so weiter. Ihre Aufgabe als Mutter oder Vater besteht

Ihre Aufgabe als Mutter oder Vater besteht *nicht* darin, Ihre Kinder vor Rückschlägen und Misserfolgen zu bewahren, sondern darin, sie mit den Werkzeugen und der emotionalen Resilienz auszustatten, die sie brauchen, um die Stürme des Lebens zu überstehen. Und dann besteht Ihre Aufgabe noch darin, an der Seite Ihrer Kinder durch diese Stürme hindurchzugehen.

*nicht* darin, Ihre Kinder vor Rückschlägen und Misserfolgen zu bewahren, sondern darin, sie mit den Werkzeugen und der emotionalen Resilienz auszustatten, die sie brauchen, um die Stürme des Lebens zu überstehen. Und dann besteht Ihre Aufgabe noch darin, an der Seite Ihrer Kinder durch diese Stürme hindurchzugehen.

Eine sichere Bindung ist also wie eine emotionale Schutzausrüstung, vergleichbar mit einem Skateboardhelm. Das Tragen eines Helms verhindert zwar keinen Unfall, kann aber dafür sorgen, dass ein Sturz erheblich geringere Folgen hat.

Ebenso wird ein sicher gebundenes Kind die vielen Schmerzen und Enttäuschungen, die mit dem Aufwachsen einhergehen, nicht irgendwie umgehen können. Vielleicht fühlt es sich trotzdem abgelehnt, wenn es nicht zur Geburtstagsparty eines Freundes eingeladen wird. Und wenn es älter wird, bricht ihm die erste Person, in die es sich verliebt, mög-

licherweise dennoch das Herz. Aber wenn diese Herausforderungen

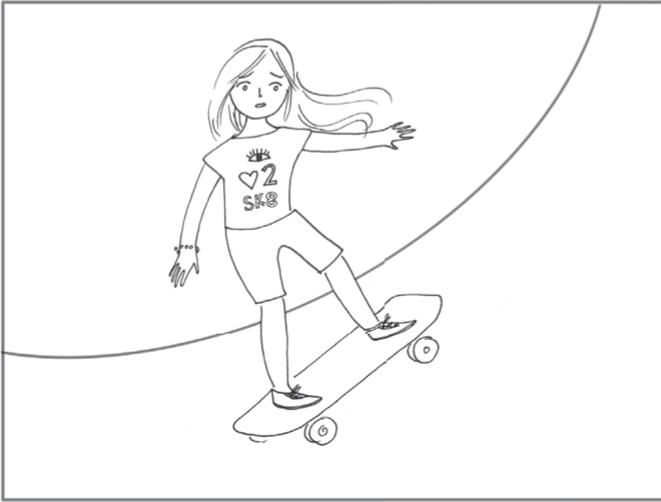
**E**ine sichere Bindung kann die Dinge für Kinder leichter machen, insbesondere für diejenigen, die mit zusätzlichen Schwierigkeiten wie traumatischen Lebenserfahrungen, Umweltbelastungen, entwicklungsbedingten, gesundheitlichen oder genetischen Herausforderungen oder Lernschwierigkeiten zu kämpfen haben.

auftreten, wird es das schützende emotionale Polster haben, um resilient mit der Kränkung durch das Nicht-Eingeladensein umzugehen und die Qualen des Liebeskummerns zu überstehen, ohne dauerhaft sein Selbstgefühl zu verlieren.

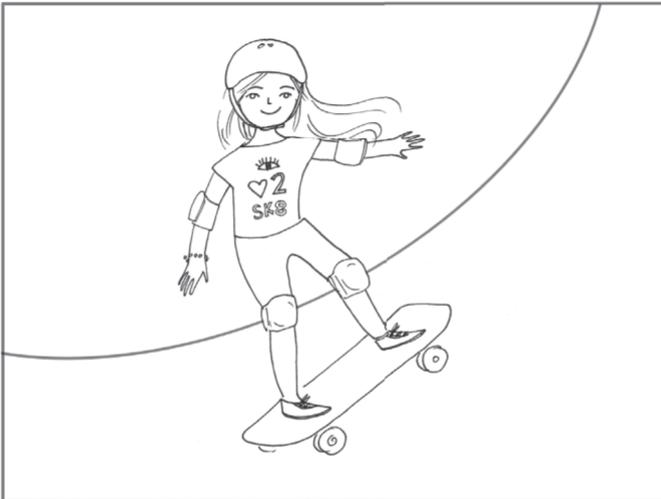
Eine sichere Bindung kann die Dinge für Kinder leichter machen, insbesondere für diejenigen, die mit zusätzlichen

Schwierigkeiten wie traumatischen Lebenserfahrungen, Umweltbelastungen, entwicklungsbedingten, gesundheitlichen oder genetischen Herausforderungen oder Lernschwierigkeiten zu kämpfen haben.

Ohne sichere Bindung



Sichere Bindung als emotionale Schutzausrüstung



Eine einfache Wahrheit lautet, dass das Leben für manche Kinder härter ist als für andere. Für diese Kinder kann es sich so anfühlen, als würden sie ständig mit dem Fahrrad einen steilen Hügel hinauffahren. Sie, als Mutter oder Vater, kön-

Für manche Kinder ist das Leben besonders hart.



Wir können es ihnen erleichtern, indem wir für sie da sind.



nen vielleicht nicht die Schwerkraft aufheben oder den Hügel einebnen. Wenn Sie aber die Vier Schlüssel bieten, indem Sie beständig da sind, können Sie zumindest die Steigung so abflachen, dass das Treten nicht ganz so anstrengend ist.

Wir sagen es noch einmal: Es ist nicht so, dass Sie Ihr Kind von den vielen Herausforderungen befreien sollen, mit denen es konfrontiert ist. Aber mit Ihrer Liebe und Präsenz können Sie den Weg glätten und es ihm erleichtern, mit auftauchenden Hindernissen fertigzuwerden. Dann kann es lernen, sowohl für sich selbst da zu sein als auch gesunde Möglichkeiten zu finden, sich auf andere zu stützen. Wenn etwas schwer sein sollte, wird ihm seine innere emotionale Resilienz helfen herauszufinden, was es tun soll.

Das gilt auch für das Treffen schwieriger Entscheidungen. Die Forschungsergebnisse sind eindeutig: Was nach persönlichen, inneren Kompetenzen aussieht – wie Selbst-Bewusstsein und emotionale Resilienz –, sind in Wirklichkeit Fähigkeiten, die sich aus den zwischenmenschlichen Interaktionen der Kinder während ihres Aufwachsens entwickelt haben, aus ihren Beziehungen

zu ihren Bezugspersonen und anderen Menschen. Sicher gebundene Kinder sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren und gute Entscheidungen zu treffen. Sie sind fähiger, Konsequenzen zu

Sicher gebundene Kinder sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren und gute Entscheidungen zu treffen. Sie sind fähiger, Konsequenzen zu bedenken, die Perspektiven anderer zu berücksichtigen und sich auf eine Art und Weise zu verhalten, die konstruktiv und nützlich ist statt destruktiv und schädlich. Das macht es selbstverständlich sowohl dem Kind als auch den Eltern leichter und vereinfacht zudem die Beziehung zwischen den beiden.