



Feinfühligkeit von Eltern und ErzieherInnen

**Beziehungen mit Kindern im Alter
von 3 bis 6 Jahren gestalten**

Feinfühligkeit von Eltern und ErzieherInnen

**Beziehungen mit Kindern im Alter
von 3 bis 6 Jahren gestalten**

LIEBE MÜTTER, LIEBE VÄTER, LIEBE ERZIEHERINNEN

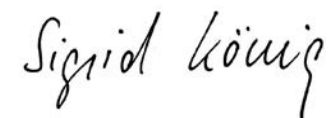
Als Eltern sind Sie die ersten Ansprechpartner, wenn es um eine gute Gestaltung der Beziehung zum Kind geht. Auch in Kindertagesstätten sollten Beziehungen und ein harmonisches Miteinander vorbildlich gelebt werden. Wir alle wollen für unsere Kinder einen bestmöglichen Start ins Leben. Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist dabei die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in einer gesunden Entwicklung zu unterstützen. Ergebnissen der Bindungsforschung zu Folge ist ein feinfühligere Umgang mit den kindlichen Bedürfnissen der beste Weg, eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Die Betriebskrankenkassen in Bayern (BKK) unterstützen in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) durch die Aktion „Feinfühligkeit von Eltern und ErzieherInnen“ die Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Eltern. Ein besonderes Augenmerk setzen die BKK auf die psychische Gesundheit im Kleinkindalter. Denn wir wissen, dass psychisch starke Menschen weniger anfällig für viele chronische Krankheiten sind. Es ist daher den BKK doppelt wichtig, die psychische Gesundheit bereits im Kindesalter zu stärken.

Mit dieser Broschüre wollen wir Eltern und Fachkräften dabei helfen, die Signale von Kindern zwischen drei und sechs Jahren richtig wahrzunehmen, sie zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Dieses Alter ist geprägt von einem ständigen Schwanken zwischen dem Wunsch nach Nähe und Unterstützung und dem immer stärker werdenden Wunsch, Dinge selbst anzupacken, zu entdecken und zu lösen. Für die Entwicklung eines Kindes sind diese beiden Grundbedürfnisse existenziell.

Dr. Kathrin Beckh, Dr. Julia Berkic und Dr. Daniela Mayer vom Staatsinstitut für Frühpädagogik haben diese Broschüre

Sigrid König
Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern



erstellt. Ihnen gilt unser besonderer Dank. Nicht nur als Wissenschaftlerinnen der Bindungsforschung, sondern auch als Mütter haben sie ihre Erfahrungen in diesen Ratgeber eingebracht.

Wir freuen uns, wenn unsere Broschüre Sie in dieser spannenden und oft fordernden Entwicklungsphase hilfreich begleiten kann. Die ersten Lebensjahre sind voll von elementaren Entwicklungsschritten und jedes Kind entwickelt sich immer mehr zu einer einzigartigen Persönlichkeit. Denn die ersten Lebensjahre sind das Fundament für das ganze Leben eines jeden Kindes.

Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll
Direktorin des Staatsinstitutes für Frühpädagogik



1. Entwicklungsaufgaben im Kindergartenalter	07
2. Warum ist Bindung auch im Kindergartenalter noch wichtig?	08
3. Der Kreis der Sicherheit	10
4. Feinfühligkeit – Der Individualität des Kindes gerecht werden	12
5. Den Umgang mit Gefühlen lernen	15
6. Was passiert, wenn Sie sich nicht in das Kind hineinversetzen?	18
7. Warum Grenzen setzen?	21
8. Feinfühliges Verhalten kann man lernen	23
9. Fürsorge ist Selbstfürsorge	27
10. Wertvolle Adressen und Infos	30

Mit dem Übergang in den Kindergarten treffen Kinder auf eine Reihe neuer Anforderungen und Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln:

- Die *Sprache* entwickelt sich weiter und die Kinder lernen, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche differenzierter mitzuteilen.
- Fortschritte in der *kognitiven* Entwicklung führen zu einer verbesserten Konzentrationsleistung und Merkfähigkeit und ermöglichen eine intensive Fantasie- und Spieltätigkeit.
- Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, sich in die *Perspektive eines anderen Menschen* hineinzuversetzen und *Mitgefühl* und *Empathie* zu zeigen.
- Die Kinder erlangen ein bestimmtes Ausmaß an *sozialer* und *praktischer Selbstständigkeit* (z. B. alleine Anziehen).
- *Normen, Grenzen* und *Regeln* können besser akzeptiert und eingehalten werden.

- Damit die *soziale Integration* in die Gruppe Gleichaltriger gelingt, müssen die Kinder sich aktiv um andere bemühen, das gemeinsame Spiel gestalten und können dabei *kooperatives* und *sozial unterstützendes Verhalten* lernen.

Die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben ist ein wichtiger Schritt in der sozialen und emotionalen Entwicklung der Kinder und eine wichtige Voraussetzung für die Bewältigung späterer Entwicklungsaufgaben (z. B. den Eintritt in die Schule).

Für die erfolgreiche Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben benötigen Kinder die Unterstützung von *vertrauten, erwachsenen Bezugspersonen*. Neben den Eltern spielen auch ErzieherInnen hier eine wichtige Rolle.



WARUM IST BINDUNG AUCH IM KINDERGARTENALTER NOCH WICHTIG?

2

Kinder gehen Bindungen zu ihren Bezugspersonen aus einem ganz einfachen Grund ein: Sie könnten sonst die ersten Jahre nicht überleben. Das *Bindungsbedürfnis* eines Menschen ist genauso grundlegend wie sein Bedürfnis nach Nahrung, Erkundung, Sexualität und Fortpflanzung. Jedem dieser Grundbedürfnisse sind *Verhaltenssysteme* zugeordnet, die bei Mangel aktiviert werden und bei Sättigung ruhen.

Für die psychische Entwicklung entscheidend sind vor allem das Bindungs- und das Explorationsverhaltenssystem (siehe Abbildung). Bindungsverhalten zielt darauf ab, die Nähe einer bevorzugten Person zu suchen, um dort Sicherheit zu finden. Wichtig ist dabei zu verstehen: *Bindung und Selbstständigkeit bilden dabei keine Gegensätze, sondern gehören zusammen.*

Das heißt eine sichere Bindung fördert in jedem Alter auch die Unabhängigkeit des Kindes. Denn erst wenn ein Kind sich sicher fühlt, kann es einen Schritt weiter gehen. Ohne sichere Bindung ist die Fähigkeit zur Erkundung der Welt, zur Entwicklung von Selbstständigkeit und Autonomie eingeschränkt.

Im Gegensatz zu den ersten zwei bis drei Lebensjahren wird Bindungsverhalten zwar nicht mehr so häufig gezeigt – *das Bedürfnis nach Unterstützung und Sicherheit bleibt jedoch auch im Kindergartenalter genauso wichtig.*

Wie äußert sich Bindungsverhalten im Kindergartenalter?

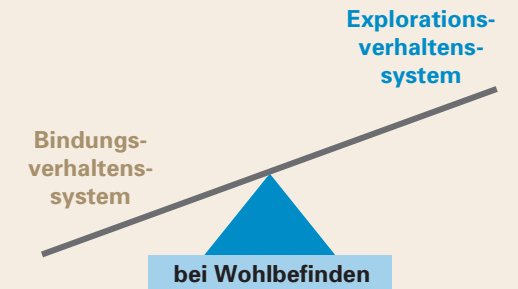
Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Hierfür ist es wichtig, die emotionalen Grundbedürfnisse von Kindern zu kennen und so gut wie möglich zu erfüllen.

Während Säuglinge ihr Bindungsverhalten noch sehr direkt durch Schreien und Anklammern ausdrücken, sind Kindergartenkinder zu vielfältigeren Äußerungen ihrer Bindungsbedürfnisse in der Lage. Zudem können Kindergartenkinder sprachlich ihre Bedürfnisse äußern. Oft wird auch in diesem Alter noch Körperkontakt gefordert, manchmal drückt sich ein aktiviertes Bindungssystem aber auch durch anderes Verhalten aus, wie altersuntypisches, „babyhaftes“ Verhalten, aggressives Verhalten oder Rückzug. Je besser Sie ein Kind kennen, desto besser können Sie einschätzen, wann es Bindungsbedürfnisse äußert.

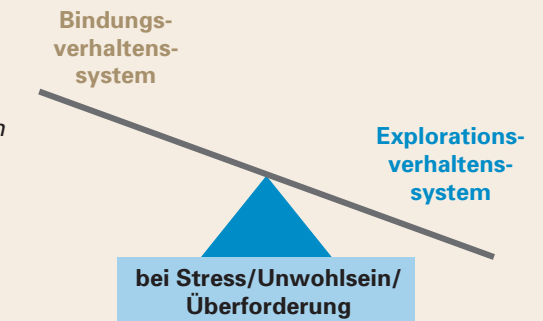
Zwei menschliche Verhaltenssysteme, die unser Überleben sichern

Im Laufe der Menschheitsgeschichte haben sich zwei Verhaltenssysteme ausgebildet, die seit Jahrtausenden unser Überleben sichern

Solange bei einem Kind Wohlbefinden vorherrscht, kann das *Explorationsverhaltenssystem* wirksam sein. Dieses System erlaubt es uns, die Umwelt zu erkunden, Neues zu lernen und Dinge auszuprobieren.



Bei innerem oder äußerem Stress oder Überforderung (z.B. Krankheit, Müdigkeit, Angst) wird hingegen das sogenannte *Bindungsverhaltenssystem* eingeschaltet, das die Nähe zwischen dem Kind und einer Bindungsperson sichert, steuert und reguliert.



Diese beiden Systeme sind wie eine Wippe miteinander verbunden, d.h. sie arbeiten abwechselnd und können *nicht gleichzeitig aktiviert sein*. Ein Kind, das belastet ist, wird also nicht die Welt erkunden können, bevor es durch eine vertraute Person wieder genug Sicherheit erfahren hat, um sein Bindungsverhaltenssystem zu regulieren.

Bindung erfüllt immer eine Doppelfunktion: einerseits das Trösten bei Überforderung und andererseits die Unterstützung des Erkundungsdranges und des Bedürfnisses, Neues zu lernen.

Seien Sie eine sichere Basis und ein sicherer Hafen!

Um sich gut entwickeln zu können, brauchen Kinder:

- **Die Freiheit und das Vertrauen, sich von der Bindungsperson wegzubewegen und die Welt zu erkunden.** Die Bindungsperson wird für das Kind zur

sicheren Basis, die es zur Entdeckung der Welt ermutigt, aufmerksam und emotional verfügbar ist. Sie bietet, wenn nötig, Hilfe und Unterstützung an und freut sich mit dem Kind über seine neuen Entdeckungen und Abenteuer.

- **Die Sicherheit, bei Bedarf jederzeit zur Bindungsperson zurückkommen zu können, um Schutz, Geborgenheit und Trost zu erfahren.** Die Bindungsperson wird für das Kind zum sicheren Hafen, in den es jederzeit einlaufen und emotional auftanken kann. Wichtig ist hierbei die Unterstützung



bei der Organisation und Regulation der Gefühle. Das Kind muss sich willkommen fühlen und das Gefühl bekommen, dass es geschützt, getröstet und verstanden wird.

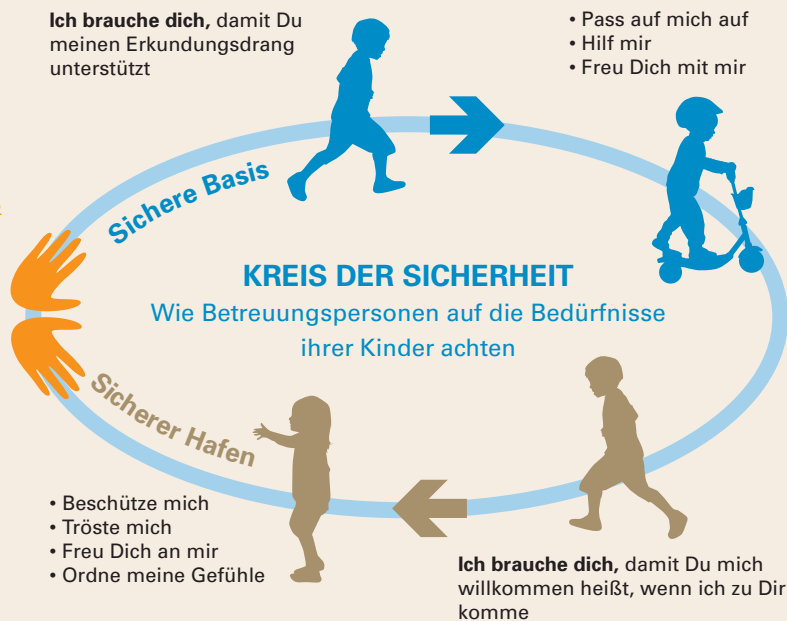
Entscheidend ist dabei auch das Bewusstsein, dass die Bezugsperson immer stärker und erfahrener ist als das Kind. Um sich sicher fühlen zu können, muss das Kind sich darauf verlassen können, dass die Betreuungsperson, wenn nötig, die Führung übernimmt, um es vor Gefahren zu schützen, um ihm Halt und Orientierung zu geben und um ihm zu helfen, seine Gefühle zu organisieren.

Je besser es den Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen gelingt, feinfühlig auf die emotionalen Bedürfnisse des Kindes zu reagieren, umso eher wird sich die Beziehung im Laufe der Zeit in Richtung Partnerschaftlichkeit und selbstbestimmte, aktive Kooperation entwickeln.

Versucht man dagegen Kindern ihre emotionalen Bedürfnisse nach Nähe im Zuge der Selbstständigkeitsentwicklung abzutrainieren (z. B. aus der Angst heraus, das Kind zu sehr zu verwöhnen), so begünstigt dies die Entwicklung von belastenden Auseinandersetzungen und anhaltenden Konflikten in der Beziehung, die die Entwicklung der Kinder beeinträchtigen können.

Das Wichtigste in Kürze

Wenn das Kind wohlauf ist, sind Sie die „sichere Basis“, von der aus es die Welt erkundet. Wenn es sich unwohl fühlt, werden Sie zu seinem „sicheren Hafen“, in den es jederzeit einlaufen kann. Sie als Bezugsperson können es trösten, auffangen und für es da sein.



FEINFÜHLIGKEIT – DER INDIVIDUALITÄT DES KINDES GERECHT WERDEN

4

Im Gegensatz zu Ansätzen, die vor allem Regeln im Umgang mit bestimmten kindlichen Verhaltensweisen anbieten, betrachtet die Bindungstheorie kindliches Verhalten immer aus der *Beziehungsperspektive*. Das kindliche Verhalten wird dabei als eine Form der Kommunikation verstanden, dem der Wunsch nach einem *Gefühl der emotionalen Verbundenheit* zu Grunde liegt, das auch (oder gerade) in schwierigen Situationen nicht abbricht oder gefährdet ist. Ein feinfühligem Umgang mit den kindlichen Bedürfnissen hilft dabei, diese Form der kindlichen Kommunikation zu verstehen und angemessen darauf reagieren zu können.

Was heißt feinfühlig?

Feinfühligkeit in jedem Alter setzt voraus, das Kind als eigenständige Person mit eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Zielen zu sehen und wertzuschätzen. Wichtig ist dabei die Bereitschaft, sich auf das kindliche Erleben einzulassen, die Perspektive des Kindes zu übernehmen und die *Welt mit den Augen des Kindes zu betrachten*. So wird es möglich, das Verhalten und die Gefühle des Kindes zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Besonders wichtig und besonders herausfordernd ist es, die kindlichen Signale *richtig zu interpretieren*:

Ist das Bindungsverhaltenssystem des Kindes aktiviert (siehe S. 9), so braucht

das Kind Nähe, Trost, Geborgenheit und Schutz. Gleichzeitig wird es sich aktiv gegen (gut gemeinte) Unterstützungsangebote wehren, die zu mehr Exploration und Selbstständigkeit ermutigen sollen.

Ist dagegen das Explorationsverhaltenssystem des Kindes aktiviert (siehe S. 9), möchte es die Welt alleine entdecken und es wird körperliche Nähe und Unterstützung bei Aufgaben, die es selbst bewältigen möchte, als Einschränkung seiner Autonomie erleben und sich dagegen wehren.

Gut zu wissen

Hinter „unangepasstem“ Verhalten und „schlechtem“ Benehmen verbirgt sich sehr häufig der Wunsch nach Sicherheit und einer emotionalen Verbundenheit.

Keine Patentrezepte! Die Welt mit den Augen des Kindes sehen

Versucht man, sich in das Kind hineinzuversetzen, um die *Welt mit den Augen des Kindes* zu sehen, dann wird das kindliche Verhalten oft viel verständlicher und auch für die Betreuungspersonen annehmbarer. Kinder, die sich in ihrem emotionalen Erleben wahrgenommen und verstanden fühlen, lernen mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen und verhalten sich in der Folge deutlich kooperativer



als Kinder, deren Gefühle falsch verstanden oder sogar ignoriert werden.

Die Persönlichkeit und die Interessen des Kindes respektieren

Kinder unterscheiden sich stark in ihrer Persönlichkeit und darin, wie sie mit neuen Situationen (z. B. dem Eintritt in den Kindergarten) umgehen, wie sie ihre Beziehungen gestalten und wie sie am liebsten ihre Zeit verbringen. Allen gemeinsam ist jedoch der Wunsch nach einem Gefühl der emotionalen Verbundenheit mit ihrem Umfeld, in dem sie so akzeptiert werden, wie sie sind.

Es wäre also ein Fehler, ein Kind, das sich gerne draußen bewegt, ständig an den Basteltisch zwingen zu wollen, einem Kind, das sich in der Gesellschaft von anderen Kindern am wohlsten fühlt, vorzuhalten, dass es sich nie alleine beschäftigen kann, oder ein schüchternes Kind, das in neuen Situationen zunächst gerne im Hintergrund ist, ständig zu ermutigen, sich doch aktiv zu beteiligen.

Jedes Kind ist „richtig,“ wie es ist!

Durch solche (häufig gut gemeinten)

Versuche entsteht bei Kindern in dem Alter nur allzu leicht das Gefühl, dass sie so wie sie sind, nicht in Ordnung sind, und sie fangen an, sich für ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu schämen, was die Entwicklung eines stabilen Selbst- und Identitätsgefühls erheblich beeinträchtigen kann.

Den Entwicklungsstand des Kindes berücksichtigen

Für die meisten Eltern und ErzieherInnen ist es ein wichtiges Ziel, die Kinder zu prosozialem Verhalten, Kooperationsfähigkeit und Empathie zu erziehen. Damit dies gelingt, ist es wichtig, den Entwicklungsstand der Kinder zu berücksichtigen. Kleine Kinder sind von ihrem Entwicklungsstand her noch nicht dazu in der Lage, vorausschauend zu handeln und die Perspektive einer anderen Person in ihr Handeln einzubeziehen.

Diese Fähigkeiten entwickeln sich erst allmählich zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr. Die *egozentrische Sichtweise* von Kleinkindern geht dabei einzig und allein auf die noch nicht vorhandenen kognitiven Fähigkeiten zurück und sollte nicht als Fehlverhalten

interpretiert werden. Im Gegenteil: Kinder, die die Erfahrung machen, dass ihre Perspektive und Sicht der Welt von anderen wahrgenommen und verstanden werden, lernen früher und besser die Perspektive des anderen zu berücksichtigen, was eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von Empathie, kooperativem Verhalten und der Fähigkeit, Kompromisse einzugehen, darstellt.

Ergebnissen der Bindungsforschung zu Folge ist ein feinfühligere Umgang mit den kindlichen Bedürfnissen der beste Weg, eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind aufzubauen, aufrechtzuerhalten oder wieder herzustellen, wenn die Beziehung ins Ungleichgewicht geraten ist.

Es ist also entscheidend zu versuchen, die kindlichen Bedürfnisse aus der Sicht des jeweiligen Kindes zu verstehen. So wird schnell klar, es gibt keine allgemeinen Verhaltensregeln, die für alle Kinder gleichermaßen funktionieren.

Das Wichtigste in Kürze

Feinfühliges Verhalten setzt immer voraus, auch die Persönlichkeit, die individuellen Interessen und den Entwicklungsstand des Kindes zu berücksichtigen!

Fallbeispiel: Tschüss Mama, bis später!

Stella (4 Jahre) ist seit einem Jahr im Kindergarten und es gefällt ihr dort gut. Seit einiger Zeit fällt ihr jedoch der Abschied von ihrer Mutter morgens in der Garderobe schwer. Sie braucht Ewigkeiten, um ihre Jacke und ihre Schuhe auszuziehen bzw. um die Hausschuhe anzuziehen. Wenn ihre Mutter sie zur Eile und Selbstständigkeit treibt, wird alles noch schlimmer: Stella fängt dann oft an zu weinen, wird wütend oder schreit ihre Mutter an. Meist verliert diese dann - unter den Augen der Erzieherin - die Nerven und verlässt die Garderobe mit

einem gehetzten „Tschüss Stella“ und lässt ihre Tochter in schlechter Stimmung, manchmal auch verzweifelt zurück. Heute macht sie es anders – sie sagt Stella, dass sie noch ein paar Minuten Zeit hat und hilft ihr dabei, ihre Hausschuhe anzuziehen. Dann vereinbaren sie gemeinsam mit der Erzieherin, dass Stella bis zur Garderobentür mitkommen kann und sie sich dort ganz fest drücken – und dass Stella dann schnell zur Erzieherin zurücksaut. Dieses Ritual findet das Mädchen toll und kann sich nach einer innigen Umarmung gut von ihrer Mutter lösen. Sie ruft „Tschüss Mama, bis später!“ und verschwindet in der Gruppe.

Im Verlauf des Kindergartenalters ermöglichen die wachsenden sprachlichen Fähigkeiten dem Kind zunehmend, seine Gefühle detailliert in Worte zu fassen und verbal zu kommunizieren. Dies ist ein entscheidender Entwicklungsschritt auf dem Weg zur selbstständigen Regulation von Gefühlen.

Sag mir, was Du fühlst!

Eine der wichtigsten Aufgaben von Eltern und ErzieherInnen besteht darin, die Kinder zu ermutigen, frei über ihre Gefühle zu sprechen. So lernt das Kind seine Gefühle zu verstehen und einzuordnen. Gleichzeitig macht es die Erfahrung, dass es seine Gefühle auch mit anderen teilen kann. Aus dieser Erfahrung entwickelt sich allmählich die Fähigkeit, Gefühle zu reflektieren sowie die Erkenntnis, dass sich Gedanken und Gefühle so auch verändern lassen und selbst intensive Gefühle zu bewältigen sind.

So lernen Kinder erst zu denken, bevor sie handeln

Das Kind lernt auf diesem Weg, dass sein eigenes Verhalten, aber auch das von anderen Personen stark durch die zu Grunde liegenden Gedanken, Gefühle und Einstellungen beeinflusst wird. Diese Fähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von engen Beziehungen und bildet gleichzeitig das Fundament für die Fähigkeit zur *Selbstregulation*. Kinder lernen so, Gefühle besser auszuhalten und nicht unreflektiert in Handlungen überschlagen zu lassen.

Das Kindergartenalter ist eine besonders wichtige Entwicklungsphase für das Erlernen dieser Fähigkeiten.

Die Forschung zeigt:

Wer seine Gefühle gut selbst regulieren lernt, kann später auch besser

- intensive Gedanken und Gefühle selbst in den Griff bekommen
- Probleme und herausfordernde Aufgaben lösen und dabei Ausdauer zeigen
- Enttäuschungen verkraften
- Ratschlägen folgen und Hilfe annehmen
- sich kooperativ verhalten
- Empathie entwickeln
- Freundschaften schließen



Kinder brauchen Hilfe bei der Regulation ihrer Gefühle!

Der Erwerb dieser Fähigkeit braucht allerdings viel Zeit und Übung und vor allem die verlässliche und feinfühligte Unterstützung der Betreuungspersonen.

Wichtig im Umgang mit kindlichen Gefühlen:

- **Was fühlst Du?** Versuchen Sie herauszufinden, welche Gefühle und Bedürfnisse ein Kind mit seinem Verhalten zum Ausdruck bringt, und helfen Sie dem Kind dabei, diese zu verstehen und in Worte zu fassen.
- **Es ist OK, was Du fühlst!** Nehmen Sie die Gefühle des Kindes ernst und vermeiden Sie, die Gefühle zu bewerten oder herunterzuspielen. Unterstützen Sie das Kind aktiv dabei, die Gefühle zu bewältigen. Dies gilt insbesondere auch für den Umgang mit negativen Gefühlen. Nur wenn das Kind das Vertrauen entwickelt, dass es mit seinen positiven und negativen Gefühlen ak-

zeptiert und geschätzt wird und dass auch negative Gefühle wichtig sind, wird es lernen, diese als Teil seiner Persönlichkeit anzunehmen.

- **Ich fühle mit Dir – aber ich bleibe bei mir!** Stellen Sie eine Verbindung zum Gefühlsleben des Kindes her, aber heben Sie nicht die Grenze zwischen Ihnen und dem Kind auf. Das Kind muss spüren, dass Sie seine Verzweiflung ernst nehmen, aber gleichzeitig nicht selbst auch anfangen zu verzweifeln. Trauen Sie dem Kind zu, dass es die Gefühle mit Ihrer Unterstützung aushalten und bewältigen kann.
- **Ich nehme alles ernst, aber nicht alles geht!** Die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen, bedeutet nicht, jedes Verhalten des Kindes zu akzeptieren!
- **Jeder Mensch hat seine eigenen Gefühle!** Bleiben Sie authentisch und zeigen Sie auch Ihre eigenen Gefühle in einer, dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes, angemessenen Weise.

Fallbeispiel: Mensch ärgere Dich nicht!

Der fünfjährige Philipp liebt Brettspiele. Als er mit seinen Eltern am Wochenende das erste Mal „Mensch ärgere Dich nicht“ spielt, ist er zunächst Feuer und Flamme. Als er jedoch ins Hintertreffen gerät und seine Figuren von denen seiner Eltern „geschmissen“ werden, versucht er zunächst eigene Regeln zu erfinden, die ihm nutzen. Weil seine Eltern auf diese Regeln aber nicht eingehen, verliert er letztendlich. Er fängt an zu schreien und haut von unten so gegen das Spielbrett, dass alle Figuren durchs Zimmer fliegen. Dann rennt er weinend hinaus und schmeißt sich auf sein Bett. Sein Vater geht hinter ihm her und legt sich neben ihn. Er erklärt ihm, dass das

Ganze ein Spiel sei, aber dass er gut verstehen könne, dass Verlieren keinen Spaß macht und auch dass man dann eine Wut bekommt. Trotzdem sei es nicht in Ordnung, mit dem Spiel rumzuschmeißen. Philipp schreit seinen Vater an, er solle weggehen und er wolle nie wieder mit ihm spielen. Der Vater sagt ihm, dass er das schade findet, und dass er wieder ins Wohnzimmer geht und auf Philipp wartet. Der könne ja kommen, wenn es ihm wieder besser gehe. Nach zehn Minuten kommt sein Sohn aus dem Zimmer – er schleicht um den Stuhl des Vaters und fragt irgendwann, ob sie Lego spielen könnten. Der Vater antwortet, dass sie das gerne können, wenn Philipp verspricht, nicht mit den Steinen zu schmeißen – da müssen beide lachen und fangen an, Lego zu spielen.



WAS PASSIERT, WENN SIE SICH NICHT IN DAS KIND HINEINVERSETZEN?

6

Wenn man versucht, das kindliche Verhalten zu kontrollieren und zu steuern, ohne dabei die kindlichen Gefühle ausreichend zu berücksichtigen, wird nicht nur die Beziehung zum Kind beeinträchtigt, sondern dies wirkt sich auch negativ auf die Persönlichkeitsorganisation des Kindes aus.

Alle Gefühle sind erlaubt

Die unbeabsichtigten Folgen einer kontrollierenden Erziehungshaltung gegenüber dem Kind – ohne Berücksichtigung von dessen Perspektive – löst beim Kind das Gefühl aus, *wertlos oder nicht gut zu sein*. Dies führt zu *Schamgefühlen*, auch wenn dies von den Betreuungspersonen nicht beabsichtigt war. Schamgefühle führen dazu, dass das Kind die entsprechenden Gefühle nicht als Teil seiner Persönlichkeit akzeptieren kann.

Wenn Erwachsene dem Kind auf diesem Weg das Gefühl vermitteln nicht gut genug zu sein, stehen dem Kind nur zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

- Das Kind vermeidet mit der Zeit, negative Gefühle bei sich selbst wahrzunehmen oder einzuordnen.

- Das Kind wird in herausfordernden Situationen immer wieder von Wut- und Grollgefühlen überflutet, die es nicht regulieren kann.

Beide Extreme blockieren die Verbindung des Kindes zu seinen wirklichen Gefühlen – in Bezug auf seine eigenen Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, aber auch gegenüber anderen Menschen. Auf diesem Weg beeinträchtigt Scham nicht nur die Fähigkeit zur Selbstregulation, sondern gleichzeitig auch die Entwicklung von Empathie, Kooperationsfähigkeit und prosozialem Verhalten.

Die Grundhaltung ist wichtig!

Natürlich können im Alltag immer wieder Situationen entstehen, in denen man nicht auf jede Gefühlsregung eines Kindes eingehen kann und es ist nicht schädlich, sondern sogar entwicklungsfördernd, ab und an zu verlangen, dass sich ein Kind im Vorschulalter mit seinen Gefühlen zurücknimmt. Wenn dies allerdings eine durchgehende Grundeinstellung ist, kann das Kind keine gute Verbindung zwischen seinen Gefühlen und dem adäquaten Umgang damit aufbauen.

Denken und Fühlen in Einklang bringen

Eine Hauptaufgabe von erwachsenen Betreuungspersonen besteht darin, Kinder bei der Bewältigung von intensiven Gefühlen zu unterstützen.

Fallbeispiel: So werden Kinder in ihren Gefühlen beschämt:

Wut ist lächerlich

Marie (5) fährt jeden Morgen mit ihrer Mutter auf ihrem eigenen Fahrrad zum Kindergarten. Oft bekommt sie auf halber Strecke einen Wutanfall, weil der Fahrradhelm sie am Kopf juckt. Sie regt sich dabei so auf, dass die Tränen kommen. Als die Erzieherin im Kindergarten sieht, dass Marie geweint hat, fragt sie, was los sei – da antwortet die Mutter vor allen in der Garderobe: „Ach, Madame hat wegen ihres Fahrradhelmes einen Aufstand gemacht als würde die Welt untergehen!“ Die Erzieherin und die Mutter lachen. Marie schämt sich und sagt gar nichts.

Trauer ist albern

Lola (4) liebt ihren Stoffhasen. Als Lolas Familie in die Ferien fährt, bemerkt Lola

bei der Ankunft am Ferienort, dass sie den Hasen zu Hause vergessen haben und sie fängt fürchterlich an zu weinen. Als sie sich nicht sofort wieder beruhigt, sagt ihr Vater genervt, dass sie sich wegen eines blöden Hasen jetzt bitte nicht so aufregen soll – er würde ihr auch in den Ferien etwas Neues kaufen. Lola fühlt sich missverstanden und weint heimlich leise weiter.

Angst bedeutet Schwäche

Timo (3) schläft alleine in seinem Zimmer. Wenn er nachts aufwacht, hat er oft Angst, durch den dunklen Flur zu den Eltern ins Schlafzimmer zu gehen. Als er seine Mutter bittet, ein kleines Licht anzulassen, lacht diese ihn aus – sie sagt: „Stell Dich doch nicht so an, Du bist drei Jahre alt, was soll Dir denn bitte in unserem Flur passieren? Dein Bruder hat schon mit zwei Jahren alleine im Dunkeln geschlafen und Du machst immer noch dieses Theater!“



Was Sie tun können, um nicht unbeabsichtigt Schamgefühle beim Kind auszulösen

- Bewerten Sie das Verhalten des Kindes nicht vorschnell, sondern geben Sie dem Kind Raum für eigene Erfahrungen.
- Vermeiden Sie, das Kind vor anderen bloßzustellen. Auch wenn die Kritik in scherzhafter Form verpackt ist, kann sie schmerzhaft sein.
- Halten Sie sich mit Kritik dem Kind gegenüber zurück.
- Trauen Sie dem Kind mehr zu, lassen Sie es eigene Lösungswege finden.

Je jünger ein Kind ist, desto anfälliger ist es für die Entwicklung von Schamgefühlen. Das Selbstgefühl („Wer bin ich?“) ist noch nicht stabil genug, weshalb Kleinkinder noch so verletzlich und abhängig von den Interaktionen mit ihren Betreuungspersonen sind. Am wichtigsten ist es, in jedem Alter für das Kind da zu sein, wenn es Sie braucht, um es zu trösten, wenn Frustration oder Wut entstehen.



Die Regulation negativer Gefühle ist wichtig für die Entwicklung!

Oft wird die wichtige Bedeutung negativer Gefühle für die Entwicklung unterschätzt bzw. werden diese von Erwachsenen häufig unterdrückt oder zurückgewiesen, weil diese sie selbst nicht gerne erleben und zulassen können. Wut, Trauer, Enttäuschung oder Frustration bei Misserfolg sind aber wichtige Gefühle, die Kindern dabei helfen, Lösungen aus schwierigen Situationen zu finden, Ausdauer zu lernen, Hilfe zu erbitten und eigene Grenzen kennenzulernen. Wenn Sie dem Kind seine negativen Gefühle zugestehen und es feinfühlig begleiten, bleibt das Kind auch in schwierigen Situationen „handlungsfähig“ – z. B. beim Wetteifern, in sozialen Interaktionen oder beim Üben neuer Fertigkeiten.

WARUM GRENZEN SETZEN?

7

Grenzen sind für die Entwicklung wichtig, denn sie bieten Schutz und Orientierung. Wichtig ist es dabei, die Grenzen liebevoll im Sinne der Kinder zu setzen und ihre Grundbedürfnisse zu achten.

Grenzen setzen nicht um der Grenzen willen

Schutz vor Gefahren

Kinder im Kindergartenalter können *Gefahren noch nicht immer selbst richtig einschätzen* und müssen sich darauf verlassen können, dass dies die Betreuungsperson übernimmt (z. B. Gefahren im Straßenverkehr).

Harmonisches Miteinander

Das *Zusammenleben in einer Gemeinschaft*, sei es in der Familie oder in der Kindertageseinrichtung, erfordert, die Bedürfnisse von vielen verschiedenen Personen aufeinander abzustimmen. Diese Regeln sollten idealerweise so aussehen, dass sie den Bedürfnissen von allen Beteiligten so gut wie möglich gerecht werden.

Grenzen bieten Orientierung

Durch das Setzen von Grenzen lernt das Kind Sie besser kennen und kann *Situationen und Interaktionen besser einschätzen*.

Ein Kind wird dabei Grenzen umso besser akzeptieren und sich kooperativer

verhalten, desto besser seine emotionalen Grundbedürfnisse erfüllt sind. Aus Erziehungsgründen künstlich Frustrationen herbeizuführen (z. B. aus der Angst heraus, das Kind sonst zu sehr zu verwöhnen), ist auch bei Kindern im Kindergartenalter nicht empfehlenswert und kann die Entwicklung behindern.

Unterscheidung zwischen Wünschen und Bedürfnissen

Unterscheiden Sie zwischen kindlichen Wünschen und Bedürfnissen. Wenn das Bindungsverhaltenssystem des Kindes aktiviert ist und das Kind bei Ihnen Trost und Schutz sucht (z. B. weil es mit einer Situation alleine überfordert ist), dann sollten Sie dieses Bedürfnis so gut wie möglich erfüllen. Auf der anderen Seite müssen Sie natürlich nicht jedem Wunsch des Kindes (z. B. weiter vorlesen, weil die Geschichte gerade so spannend ist) nachkommen. Wünsche sind ein gutes Übungsfeld, um den Umgang mit Frustrationen zu üben, Bedürfnisaufschub zu lernen und Kompromisse zu schließen.



Wichtig im Zusammenhang mit Grenzen setzen

- Überlegen Sie sich gut, welche Grenzen Ihnen wichtig sind, und vermeiden Sie unnötige Frustrationen für das Kind. Zu viele Grenzen überfordern das Kind.
- Vermeiden Sie bei der Durchsetzung von Grenzen Drohungen oder Bestrafungen, verzichten Sie aber genauso auf Belohnungen.
- Kommunizieren Sie dem Kind klar, was Sie von ihm erwarten, aber bleiben Sie authentisch und flexibel. Für das Kind ist es wichtig, vorhersehen zu können, wie Sie auf sein Verhalten reagieren. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie sich in allen Situationen immer gleich verhalten müssen.
- Nehmen Sie die kindlichen Reaktionen auf Frustrationen ernst und be-

gleiten Sie das Kind in seiner Wut, Trauer oder Enttäuschung.

- Respektieren Sie die persönlichen Grenzen der Kinder, denn nur so lernen sie auch Ihre Grenzen zu respektieren.



Fallbeispiel: Mädchen sind doof!

Luis ist fast vier und ein sehr lebhafter Junge. Vor kurzem hat er eine kleine Schwester bekommen und er leidet darunter, dass seine Mutter nun weniger Zeit für ihn hat. Im Kindergarten kommt es immer häufiger vor, dass er kleinere Kinder ärgert und beim Spielen stört. Heute geht er während der Gartenzeit zu einem kleineren Mädchen, reißt ihr den Ball aus der Hand und schubst sie so stark um, dass sie mit dem Kopf auf dem Boden aufschlägt. Die Erzieherin greift sofort ein – sie versorgt und trös-

tet zunächst das weinende kleine Mädchen. Dann geht sie zu Luis, nimmt ihm den Ball weg und setzt sich mit ihm hin. Sie fragt ihn, warum er das gemacht habe, woraufhin er sagt: „Keiner will mit mir spielen – und kleine Mädchen sind doof“. Die Erzieherin sagt ihm mit sehr ernster Stimme, dass sein Verhalten gar nicht geht, dass man niemandem einfach etwas wegnehmen und vor allem nicht umschubsen darf. Sie schlägt ihm vor, ob sie gemeinsam die anderen Jungs aus der Gruppe fragen, ob sie zusammen Fußball spielen wollen. Luis willigt ein.

FEINFÜHLIGES VERHALTEN KANN MAN LERNEN

Eltern machen sich heutzutage meist viel mehr Gedanken als früher, wie sie ihr Kind bestmöglich fördern und auf ihr späteres Leben vorbereiten können. Auch der Anspruch an pädagogische Fachkräfte, das Kind in seiner Entwicklung bestmöglich zu fördern, ist enorm angestiegen.

Setzen Sie sich nicht unter Druck!

Alle Eltern wollen für ihr Kind nur das Beste, viele sind jedoch verunsichert, wie sie sich dem Kind gegenüber verhalten sollen oder fühlen sich bei der Erziehung *unter einem hohen Leistungsdruck*. Das Wissen über Bindung und das Konzept der Feinfühligkeit sollte dazu dienen, Eltern und pädagogischen Fachkräften eine Orientierung zu geben, die es ihnen ermöglicht, das Kind besser zu verstehen, sich im Umgang mit dem Kind sicherer zu fühlen und so mehr Freude und Zufriedenheit mit dem Kind zu erleben.

Feinfühliges Verhalten sollte jedoch auf keinen Fall unter Leistungsaspekten verstanden werden. Forschungsergebnisse zeigen: *Feinfühliges Verhalten lässt sich lernen. Um Feinfühligkeit zu lernen, ist es wichtig, sich die Verhaltensmuster dem Kind gegenüber bewusst zu machen, diese zu reflektieren und wenn nötig zu verändern.*

Warum handle ich so und nicht anders?

Ein erster Schritt dabei ist, sich bewusst zu machen, wodurch das eigene Verhalten geprägt ist. Hierzu zählen:

- Die eigenen Erfahrungen aus der Kindheit
- Intuitives Wissen, wie man mit dem Kind umgeht
- Wissen aus Ratgebern, Internet oder von Kinderärzten
- Ratschläge von Familie und Freunden
- Bei pädagogischen Fachkräften: Wissen aus der Ausbildung



Fallbeispiel: Du bist doch kein Baby mehr!

Paul (4 Jahre) und sein Vater waren den ganzen Vormittag auf dem Spielplatz und hatten eine Menge Spaß. Als der Vater ankündigt, dass sie jetzt nach Hause gehen müssen, fängt Paul lauthals an zu weinen. Je dringender der Vater ihn auffordert zu gehen, desto schriller und heftiger wehrt sich Paul. Dem Vater ist das unangenehm – auch vor den anderen Eltern und er zischt Paul an „Jetzt sei still, führ Dich nicht so auf, die anderen Leute gucken schon, Du bist doch kein Baby mehr!“. Die Situation ist ihm

extrem peinlich und er hält kurz inne. Ihm fällt auf, dass er seinen Sohn in dieser Situation innerlich als unreifen Quälgeist empfindet und sich denkt: „Mein Vater hätte mir das nicht durchgehen lassen, ich hätte als Kind eine Ohrfeige kassiert“. Pauls Vater schafft es, diese Erinnerungen von der jetzigen Situation zu trennen und verhandelt mit seinem Sohn, dass sie noch drei Minuten spielen können – dann aber wirklich gehen müssen. Sein Sohn willigt ein und erklärt ihm: „Papa, ich will immer nicht gehen, weil es mit Dir am Spielplatz am allerschönsten ist“. Der Vater kann das Kompliment annehmen und besteht nach drei Minuten darauf zu gehen.

verhältnismäßig abweisend, genervt, ärgerlich oder wütend reagieren.

- Durchdenken Sie diese Situationen in Ruhe. Überlegen Sie, warum Sie auf bestimmte Verhaltensweisen des Kindes so reagieren, wie Sie es üblicherweise tun. Lassen Sie dabei verschiedene Möglichkeiten zu und bewerten oder rechtfertigen Sie Ihre emotionalen Reaktionen nicht vorschnell. Alle Gefühle sind erlaubt. Auch Sie haben ein Recht auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse.
- Versuchen Sie herauszufinden, was das Kind sich in solchen Situationen

von Ihnen wünscht und was es Ihnen mit seinem Verhalten sagen will. Bewerten Sie die kindlichen Wünsche und das kindliche Verhalten nicht und lassen Sie auch hier verschiedene Möglichkeiten zu.

- Überlegen Sie sich Lösungen, anders mit solchen Situationen umzugehen, die die Beziehung und das Vertrauen stärken, anstatt sie zu gefährden. Dies gelingt am besten, wenn die emotionalen Grundbedürfnisse von allen Beteiligten respektiert und bestmöglich erfüllt werden.

Wenn die „Geister der Vergangenheit“ stören

Im Umgang mit kindlichen Gefühlen haben insbesondere die eigenen Kindheitserfahrungen einen starken Einfluss auf das Erziehungsverhalten. Manchmal bringen Kinder Gefühle zum Ausdruck, die unangenehm sind oder großes Unbehagen auslösen. Eine häufige Reaktion ist, sich von diesen Gefühlen zu distanzieren oder zu versuchen, diese Gefühle nicht zu beachten. Der Grund dafür ist, dass die Gefühle unserer Kinder häufig *starke Gefühle in uns selbst auslösen*. Wenn Bezugspersonen nicht in der Lage sind, auf (bestimmte) Gefühle von Kindern einzugehen, fangen die Kinder an, diese Gefühle zu verstecken oder sich wegen dieser Gefühle zu schämen. So bringen wir unseren Kindern

bei, Angst vor Gefühlen zu entwickeln oder sich aufgrund von Gefühlen zu schämen, die eigentlich ganz normal und gesund sind.

Dieser negative Kreislauf lässt sich jedoch unterbrechen: Indem man seine eigene Geschichte und Gefühle reflektiert und versucht zu verstehen, was ein Kind braucht, kann man den Einfluss eigener Erfahrungen verringern oder sogar ausschalten.

Hierbei ist wichtig zu lernen, bewusst, achtsam und feinfühlig mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

- Achten Sie bewusst auf Situationen, in denen wiederholt Konflikte mit dem Kind auftreten, in denen sich das Kind „unangemessen“ verhält oder Sie un-



- Achten Sie im Alltag bewusst auf Ihre (automatischen) emotionalen Reaktionen und versuchen Sie in schwierigen Situationen anders mit diesen Gefühlen umzugehen. Wenn Sie z.B. wütend werden, schreien Sie nicht gleich los, sondern überlegen Sie, was das Gefühl in Ihnen ausgelöst hat und welche alternativen Verhaltensmöglichkeiten es gibt. Wenn ein Verhalten des Kindes in Ihnen Unbehagen auslöst, versuchen Sie nicht sofort, dieses Verhalten zu unterbinden, sondern machen Sie sich zunächst bewusst, was diese automatische Reaktion in Ihnen auslöst.
- Einige Veränderungen können durch das Hinterfragen der eigenen Verhaltensmuster erreicht werden – oft hilft es, mit Freunden, oder Kollegen zu sprechen.
- Manchmal ist auch die Inanspruchnahme professioneller Hilfe nötig (Adressen siehe S. 30).

Niemand ist perfekt, aber: Übung macht den Meister!

Insgesamt gilt: Es geht nicht darum, die kindlichen Bedürfnisse immer perfekt zu befriedigen. Es geht vielmehr darum, einerseits eine wohlwollende, empathische Grundhaltung gegenüber Kindern und ihren Bedürfnissen zu entwickeln. Andererseits ist es wichtig, sich selbst, seine Geschichte und seine eigenen „blinden Flecken“ immer besser kennenzulernen sowie sich selbst gegenüber eine wertschätzende und wohlwollende Grundhaltung zu erarbeiten.

Es lohnt sich!

Dies kann zunächst schwierig und anstrengend sein, der Aufwand lohnt sich jedoch. Mit der Zeit können so **neue Beziehungsmuster zwischen Ihnen und dem Kind entstehen**, wodurch sich die Beziehung zum Kind verbessert und für beide Seiten entspannter und befriedigender wird.

Der Alltag mit Kindern kann phasenweise sehr anstrengend sein. Alltägliche Stresssituationen mit dem Kind gehören dazu und sind völlig normal. Überschreiten Betreuungspersonen jedoch dauerhaft ihre Belastungsgrenze, so besteht die Gefahr, dass ihre Feinfühligkeit im Umgang mit dem Kind darunter leidet. *Ein feinfühligere Umgang mit dem Kind setzt voraus, dass Sie ebenfalls achtsam und feinfühlig mit Ihren eigenen Bedürfnissen umgehen.*

Unterscheiden Sie zwischen Wünschen und Bedürfnissen!

Für das Kind ist es wichtig, dass seine emotionalen Grundbedürfnisse nach Nähe so gut wie möglich befriedigt werden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie jeden Wunsch des Kindes erfüllen müssen. *Finden Sie die Balance zwischen Ihren eigenen Bedürfnissen und denen des Kindes.* In der Familie und in größeren Kindergruppen ist es oft nicht möglich, immer den Bedürfnissen von allen Personen gleichermaßen gerecht zu werden. Versuchen Sie eine Kompromisslösung zu finden, die den Bedürfnissen von allen in dieser Situation am besten gerecht wird. Achten Sie auf eine, der Persönlichkeit und dem Entwicklungsstand des Kindes angemessene, Lösung.

Freiräume schaffen und auftanken

Schaffen Sie sich im Alltag Freiräume,

um Ihre Energiereserven wieder aufzutanken. Zur Entlastung können hier ganz unterschiedliche Dinge beitragen:

Für Eltern

- Wechseln Sie sich (wenn möglich) mit Ihrem Partner in der Kinderbetreuung ab oder bitten Sie Großeltern oder weitere Bezugspersonen, die gerne auf Ihr Kind aufpassen.
- Gestalten Sie die Zeit mit Ihrem Kind möglichst stressfrei. Manchmal muss man dazu die eigene Erwartungshaltung anpassen. In besonderen Belastungssituationen ist es durchaus auch legitim, das Kind für kurze Zeit vor dem Fernseher/Tablet zu „parken“.
- Bauen Sie sich ein soziales Netz auf. Hier können Sie sich regelmäßig treffen und austauschen.

Für pädagogische Fachkräfte

- Wenn Sie sich dauerhaft überlastet fühlen, tauschen Sie sich unbedingt mit Kollegen oder Vorgesetzten aus.
- Wenn Sie als Team merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, fordern Sie Supervision ein.

Krisen und Konflikte gehören zum Leben

Es gibt keine perfekten Eltern. Es gibt auch keine unfehlbare pädagogische Fachkraft. Es ist auch weder möglich noch der Anspruch, immer perfekt auf

die Gefühle von Kindern zu reagieren. Gerade in Phasen, in denen die Bedürfnisse von Betreuungspersonen und Kind weit auseinander klaffen – z. B. bei Entwicklungsschüben oder wenn die Betreuungspersonen gerade großen Belastungen ausgesetzt sind – kann und darf es durchaus auch zu Konflikten kommen. Das ist völlig normal. Anstatt sich Vorwürfe zu machen oder sich mit Schuldgefühlen zu belasten, sollten Sie Ihre Energie vor allem darauf verwenden, die emotionale Verbindung zum Kind aufrechtzuerhalten oder nach solchen Konflikten wiederherzustellen. Verlangen Sie jedoch nicht zu viel von sich. Schuldgefühle und Vorwürfe haben noch nie jemandem geholfen, sich sicherer zu fühlen.

Respekt und Kooperation schaffen Entlastung!

Andauernde Machtkämpfe mit dem Kind, um die Einhaltung von Regeln und die Organisation des Alltags, können auf Dauer sehr kräftezehrend sein. Machen Sie sich in solchen Situationen bewusst: Je mehr Sie die Bedürfnisse und Grenzen des Kindes respektieren, umso mehr Respekt wird Ihnen das Kind auch entgegenbringen und desto kooperationsbereiter wird es sich verhalten. Dabei ist es wichtig, nicht zu viel vom Kind zu verlangen, aber auch die eigenen Bedürfnisse nicht zu weit hinten an zu stellen.



Fallbeispiel: Ich will nicht aufräumen!

.....

Sabine ist alleinerziehend und lebt mit ihrer Tochter Lilli (5) zusammen. Sabine bittet Lilli, ihre Spielsachen und die Legosteine, die überall verteilt in der Wohnung liegen, aufzuräumen, da sie am nächsten Tag Besuch erwarten, und Sabine gerne vorher die Böden wischen würde. Lilli, die gerade in ein Hörspiel vertieft ist und nebenher malt, reagiert genervt: „Wieso soll ich das machen? Mach du das doch!“. Sabine reagiert darauf sehr ärgerlich und wirft ihrer Tochter in der Wut Rücksichtslosigkeit

vor. Daraufhin schreit Lilli sie an: „Immer motzt du mich nur an!“ und schaltet den Ton des Hörspiels lauter. Sabine versucht erst einmal sich kurz zu beruhigen und setzt sich dann zu ihrer Tochter. Sie erklärt ihr, dass sie natürlich alles alleine machen könne, dann wäre sie aber bis abends beschäftigt und es bliebe keine Zeit mehr, dass sie gemeinsam etwas unternehmen. Sie schlägt vor, sie könnten noch zusammen eine Runde auf den Spielplatz gehen, wenn sie rechtzeitig mit dem Aufräumen fertig sind. Lilli überlegt kurz und willigt dann ein – „Na gut, wenn’s sein muss“.

Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie mit einer Situation alleine nicht mehr klarkommen und sich Wut und Ärger aufstauen. Häufig hilft es schon, einfach nur darüber zu reden.

Egal, aus welchem Grund Sie sich überfordert fühlen: Es gibt genügend professionelle Hilfe und Beratungsstellen, die Ihnen gerne weiterhelfen.

Unter folgenden Links können Sie Informationen und Hilfe bekommen:

www.familienbildung.bayern.de

www.erziehungsberatung.bayern.de

www.elternimnetz.de

www.elternbriefe.bayern.de

www.familienhandbuch.de



Impressum

Herausgeber:

BKK Landesverband Bayern
Züricher Str. 25
81476 München
www.bkk-bayern.de

Text:

Dr. Kathrin Beckh
Dr. Julia Berkic
Dr. Daniela Mayer
Staatsinstitut für Frühpädagogik
München

Gestaltung: fsg3

Bildnachweis: shutterstock

Druck: EOS Print, St. Ottilien

Stand: Oktober 2016

© BKK Landesverband Bayern. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.
1. Auflage Oktober 2016