

# **BINDUNG (Module 5)**

## ***Lektion 1: Gesunde Bindung und Schlaf***

Viele Eltern, mit denen wir gesprochen haben, fragen sich, ob die Änderung der Schlafgewohnheiten ihres Kindes, ein Prozess, der oft mit einigem Tränen verbunden ist, ihr Kind psychisch schädigen wird oder ob das Vertrauen zwischen Eltern und Kind dadurch zerstört wird. Wir verstehen diese Sorge sehr gut und möchten hier betonen, dass die gesunde Entwicklung deines Kindes - sowohl in emotionaler als auch in körperlicher Hinsicht - unsere höchste Priorität ist. Das ist auch der Grund, warum wir das Schlafcoaching überhaupt anbieten. Trotzdem möchten wir, dass du mit vollem Vertrauen und einem soliden Verständnis für Themen wie Eltern-Kind-Bindung, Tränen als Kommunikation und "emotionally attuned parenting" hinter den Veränderungen stehen kannst, die du vornimmst.

Zunächst möchten wir die Unterschiede zwischen "Bindungstheorie" und "bindungsorientierter Erziehung" erklären, da viele Missverständnisse durch die gegenseitige Verwendung dieser beiden Begriffe entstehen. Die Bindungstheorie wurde von der Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth und dem Psychologen und Psychoanalytiker John Bowlby in den frühen bis mittleren 1900er Jahren erforscht und entwickelt. In der Bindungstheorie versteht man unter Bindung eine emotionale Bindung zwischen einer Person und einer Bezugsperson (in der Regel einer Pflegeperson). Für ein Kleinkind ist dies eine instinktive Bindung, die auf dem Bedürfnis des Kindes nach Sicherheit, Geborgenheit und Schutz beruht. Bowlby stellte die Theorie auf, dass es einen besonders kritischen Zeitraum für die Entwicklung der Bindung gibt (die ersten drei Jahre) und dass ein Mangel an gesunder Bindung zu einem verzögerten Wachstum sowie zu einer gestörten motorischen, kognitiven und sozio-emotionalen Entwicklung führen kann.

Die Elternbewegung, die heute als "Attachment Parenting" oder "bindungsorientierte Erziehung" bekannt ist, wurde dagegen erst in den 1980er Jahren von Dr. William Sears

ins Leben gerufen, also etwas später als Bowlby und Ainsworths Forschung zur Bindung. Sears propagierte sieben Richtlinien als den ultimativen Weg zu einer starken, gesunden Eltern-Kind-Bindung.

Die 7 Richtlinien der bindungsorientierten Erziehung:

- ★ Bindung bei der Geburt
- ★ Stillen
- ★ Bei dem Baby schlafen
- ★ Babytragen
- ★ Glaube an den Wert des Schreis des Babys
- ★ Vorsicht vor "Babytrainern"
- ★ Ausgewogene Erziehung

Während die bindungsorientierte Erziehung als Bewegung für einige Familien zweifelsohne von Vorteil war, fühlen sich viele andere Eltern bei der Anwendung dieser Erziehungsphilosophie verwirrt oder einfach überfordert. Viele Mütter fühlen sich schuldig, weil sie ihrem Kind nicht die "ultimativ starke Bindung" geben können, weil sie nicht stillen oder tragen können (was nicht alle Babys mögen) oder weil sie nicht in der Lage sind, direkt nach der Geburt die Bindung zu ihrem Baby aufzubauen (zum Beispiel, wenn das Baby längere Zeit auf der Intensivstation war). Nach den Prinzipien der bindungsorientierten Erziehung sind die wahrgenommenen "Bedürfnisse" des Kindes von größerer Bedeutung als die der Eltern.

Als Coaches haben wir unzählige Mütter erlebt, die bis zur physischen und psychischen Erschöpfung gekämpft haben und dabei verzweifelt versucht haben, die besten Mütter im Sinne der bindungsorientierten Erziehungsphilosophie zu sein. Sie machen sich Sorgen, dass, wenn sie größere Veränderungen vornehmen oder eine Beruhigungsmethode konsequent umsetzen, um nicht hilfreiche Schlafgewohnheiten zu korrigieren, und ihr Kind dabei weint, dass die Bindung zu ihrem Kleinen plötzlich abbricht oder dass ihr Kind Schaden nimmt. Dabei leiden sie selbst unter den Folgen des schweren Schlafmangels.

Glücklicherweise sagt die wissenschaftliche Forschung, dass es keinen Grund zur Sorge gibt. Es gibt keine Beweise dafür, dass die "bindungsorientierte Erziehung" tatsächlich zu einer stärkeren und gesünderen Bindung zwischen Eltern und Kind führt als andere Formen der Erziehung. Es ist bestenfalls eine Art der Erziehung, die aber nicht immer für die ganze Familie geeignet ist.

Im Gegensatz zu den umfangreichen "Anforderungen" der bindungsorientierten Erziehung sind die wichtigsten Indikatoren für eine starke Eltern-Kind-Bindung nach der Bindungstheorie eigentlich recht einfach.

1. Die Eltern sollten einfühlsam und sensibel auf ihr Kind eingehen

UND

2. Das Kind sollte Raum haben, um zunehmend kompetent und unabhängig zu sein.

Unsere Philosophie zum Thema Schlaf und Bindung entspricht eher der Philosophie der einfühlsamen Erziehung oder "attuned parenting" (z.B. "Aware Parenting" von Aletha Solther oder "RIE" von Magda Gerber), die einerseits die tatsächlichen Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt und andererseits die Eltern ermutigt, emotional präsent zu sein, respektvoll Grenzen zu setzen und langfristig gesunde Schlafgewohnheiten zu entwickeln.

**Deshalb haben alle von uns empfohlenen Beruhigungsmethoden folgende Prioritäten:**

- Respekt für das Kind
- Die emotionale Verfügbarkeit der Eltern
- Eine einfühlsame Vorgehensweise

Selbst bei einer Methode wie der "intervallweisen Beruhigung" lernt dein Kind schnell, dass du zurückkommst, wie du es versprochen hast, weil du in bestimmten Zeitabständen immer wieder ins Zimmer gehst. Es kann auch hilfreich sein, daran zu

denken, dass Bindung nicht innerhalb weniger Tage entsteht oder bricht. Studien haben gezeigt, dass sich die Bindung über das gesamte erste Lebensjahr des Kindes (und darüber hinaus!) entwickelt und eher von der Art der elterlichen Zuwendung beeinflusst wird als davon, WIE OFT oder WIE SCHNELL die Eltern sich um ihr Baby kümmern.

Solange du liebevoll und aufmerksam auf dein Kind reagierst und auf seine tatsächlichen Bedürfnisse eingehst (das ist nicht dasselbe wie Gewohnheiten!), wird es eine sichere Bindung aufbauen, auch wenn du irgendwann gezielter an seinem Schlaf arbeiten musst. Ganz zu schweigen davon, dass eine sichere Bindung nicht nur davon abhängt, wie du auf dein Baby während der Schlafenszeiten reagierst, sondern vor allem davon, wie du auf es eingehst, wenn es wach ist, wie du mit ihm interagierst und wie emotional präsent du ihm gegenüber bist.

**Heather Turgeon und Julie Wright, die Autorinnen eines unserer Lieblingsbücher zum Thema Kinderschlaf, sagen dazu: "Für den besten Schlaf brauchst du sowohl die Beständigkeit von strukturierten Beruhigungsmethoden als auch die Einfühlsamkeit (oder Verbundenheit) von bindungsorientierten Ideen." (S.18 "The Happy Sleeper" von Heather Turgeon & Julie Wright).**

---

## ***Lektion 2: Tränen, Kommunikation und Schlaf***

Eine der häufigsten Fragen, die wir in unserem 1:1-Coaching gestellt bekommen, ist: "Wird mein Baby während der Veränderungsprozesse weinen?" Die Antwort lautet: "Höchstwahrscheinlich ja!". Tränen sind die wichtigste Form der Kommunikation für ein kleines Kind. Besonders wenn es Veränderungen gibt, kann sich das überwältigend, seltsam, verwirrend und emotional anfühlen (sowohl für die Eltern als auch für das Kind!). Das heißt aber nicht unbedingt, dass es schlecht ist.

Eltern haben oft Angst vor Tränen, weil die weit verbreitete Fehlinformation besteht, dass die Anwendung von strukturierten Beruhigungsmethoden, die auf eine Veränderung des Schlafverhaltens abzielen und oft mit Weinen verbunden sind, eine reaktive Bindungsstörung verursachen könnten. Es gibt tatsächlich Studien, die zeigen, dass langfristige Vernachlässigung und langfristig erhöhte Stresshormone einen sehr negativen Einfluss auf die Psyche eines Kindes haben, der bis ins Erwachsenenalter anhält. Diese Studien wurden jedoch in Massenwaisenhäusern in Osteuropa durchgeführt, wo die Kinder stundenlang unbeaufsichtigt weinen mussten. Ganz zu schweigen davon, dass das Trauma, das ein Waisenkind bereits durch die Trennung von seiner Mutter erlitten hat, ausreicht, um es psychisch zu schädigen.

Das ist ein ganz anderes Umfeld als dein Zuhause! Diese Erkenntnisse lassen sich grundsätzlich nicht auf alle Weinen verallgemeinern. Bindung und das Wohlergehen deines Kindes sind für uns von größter Bedeutung, und deshalb bemühen wir uns, auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Forschung zu bleiben. Wir können dir hiermit beruhigen: Nach unserem derzeitigen Kenntnisstand gibt es keine Studien, die belegen, dass eine kurze Zeitspanne, in der strukturierte Beruhigungsmethoden angewandt werden, um das Schlafverhalten zu ändern, negative Auswirkungen auf das Kind oder die Bindung zwischen Eltern und Kind hat, selbst wenn dein Kind während des Prozesses weint.

Einige Entwicklungspsychologen sind sogar der Meinung, dass es negative Folgen haben kann, wenn man seinem Kind NICHT erlaubt, seine Gefühle auszudrücken, indem man es so schnell wie möglich zum Schweigen bringt (z. B. schlechte Gefühlsregulierung, Schwierigkeiten, Gefühle auszudrücken, eine ungesunde Beziehung zum Essen, wenn es als Beruhigungsmittel genutzt wird usw.). Das liegt daran, dass die Eltern nicht auf das eigentliche Bedürfnis des Kindes eingehen, sondern das Weinen aufschieben oder den Ausdruck der Emotion verweigern. Irgendwann, vielleicht aufgrund der falschen Interpretation der oben genannten Forschungsergebnisse, begannen viele Eltern zu glauben, dass sie Versager sind, wenn ihr Kind weint, oder dass ihr Kind psychisch geschädigt wird, wenn es eine bestimmte Zeit lang weint. Und so wurde das Weinen fast

zu einem Tabu. Dabei ist Weinen nicht nur eine Form der Kommunikation, sondern auch ein Ausdruck von Gefühlen und hat sogar eine heilende Wirkung, wenn es in einer vertrauten und sicheren Umgebung geschieht. Weinen bedeutet nicht unbedingt, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt wird, sondern zeigt nur, dass dein Kind mit der aktuellen Situation unzufrieden ist.

Manche Leute behaupten fälschlicherweise, dass Kinder während der Umsetzung einer Beruhigungsmethode zur Verhaltensänderung aufhören zu weinen, weil sie "aufgegeben" haben, nicht weil sie gelernt haben, besser zu schlafen. Dieser Irrglaube beruht auf einer Studie, bei der der Cortisolspiegel (Stresshormon) von Babys im Alter von 4-10 Monaten über 3 Tage gemessen wurde, während ihre Eltern eine Beruhigungsmethode anwandten, um das Schlafverhalten zu ändern. In dieser Studie wurde festgestellt, dass das Weinen der Babys im Laufe der drei Tage zwar abnahm, ihr Cortisolspiegel aber hoch blieb.

Diese Statistik ist leider sehr irreführend. **Erstens: Übermüdete Kinder, die mit Schlafproblemen zu kämpfen haben, haben täglich einen erhöhten Spiegel an Stresshormonen.** Drei Tage sind ein zu kurzer Zeitraum, um die Übermüdung abklingen zu lassen und um genau zu messen, wie stark sich die Umsetzung einer verhaltensändernden Beruhigungsmethode auf den Stresspegel auswirkt.

**Zweitens: Wenn Babys durch den Prozess wirklich hilflos werden und "abschalten", würden sie nachts oder tagsüber nie wieder um Hilfe rufen oder signalisieren** - doch das ist offensichtlich nie der Fall! Jedes Kind, auch die, bei denen die Eltern eine Beruhigungsmethode zur Verbesserung des Schlafs umgesetzt haben, wird immer noch gelegentlich aufwachen, weil die Nase läuft, das Zahnen schmerzt, ihnen kalt ist usw. Fast jedes Kind wird Phasen durchlaufen, in denen es aufgrund von Schlafregressionen oder Entwicklungssprüngen häufiger nachts aufwacht, und es wird immer nach Mama und Papa rufen, wenn das passiert. Wenn es wirklich so wäre, dass die Umsetzung von Beruhigungsmethoden und das oft unvermeidliche Weinen, das mit dem Veränderungsprozess verbunden ist, die Bindung und das Urvertrauen zerstört

und das Kind dazu bringt, "aufzugeben", dann würden Kinder, die diesen Prozess durchlaufen haben, in der Nacht nie nach ihren Eltern rufen. Aber das ist keineswegs der Fall! Tatsächlich müssen wir in den ersten zwei bis drei Lebensjahren eines Kindes oft mehrmals daran arbeiten, gute Schlafgewohnheiten zu fördern, weil die oben genannten Umstände zu Rückschritten in den Schlafgewohnheiten deines Kindes führen können, die nicht von alleine wieder verschwinden.

---

### ***Lektion 3: "Selbstregulierung" und "Selbstberuhigung"***

Eine Sache, die bei Eltern für viel Verwirrung sorgt, wenn es um Bindung und Schlaf geht, ist der Unterschied zwischen der Verwendung der Begriffe "Selbstregulierung" und/oder "Selbstberuhigung" durch Psychologen und Schlafwissenschaftler. In der Psychologie bezieht sich "Selbstregulierung" oder "Selbstberuhigung" normalerweise auf "die Fähigkeit, Emotionen selbst zu regulieren". Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass sich diese Fähigkeit zur "Selbstregulierung von Emotionen" in den ersten Lebensmonaten zu entwickeln beginnt, aber erst im Erwachsenenalter vollständig ausgebildet ist.

Die Begriffe "Selbstregulierung" oder "Selbstberuhigung" wurden jedoch erstmals im Zusammenhang mit dem Schlaf verwendet, als Schlafforscher/innen sich auf Folgendes bezogen,

**"Die Fähigkeit deines Kindes, selbstständig einzuschlafen und wieder einzuschlafen, wenn es leichte Schlafphasen durchläuft."**

Dies war ein Durchbruch in der Schlafforschung, denn die Forscherinnen und Forscher erkannten, dass Babys im Schlaf nicht einfach nur "schlafen", sondern dass sie (wie jeder andere Mensch auch!) die verschiedenen Schlafphasen durchlaufen und zwischen den Schlafzyklen leicht aufwachen - manche Babys konnten einfach selbstständig wieder einschlafen, während andere das nicht konnten. **Sie entdeckten dann, dass die**

**Babys, die ohne große Hilfe von außen einschlafen konnten, auch eher in der Lage waren, ihre Schlafzyklen während der Nacht ohne Hilfe zu verbinden.**

Wir hören oft den Vorwurf, dass "Babys nicht darauf trainiert werden sollten, **„sich selbst zu beruhigen“** (d.h. selbstständig einzuschlafen), weil sie emotional unreif und körperlich nicht in der Lage sind, **„sich selbst zu beruhigen“** (d.h. ihre Emotionen zu regulieren)." Diese verwirrende Verwendung desselben Begriffs auf unterschiedliche Art und Weise führt oft dazu, dass jede Form der Verhaltensänderung im Zusammenhang mit dem Schlaf, die oft als "Schlaftraining" bezeichnet wird, einen schlechten Ruf hat, weil viele Menschen davon ausgehen, dass es dabei darum geht, ein Kind zu zwingen, auf eine bestimmte Art und Weise zu schlafen, unabhängig von seinen entwicklungsbedingten, emotionalen und biologischen Bedürfnissen.

**In Wirklichkeit wird jedoch jedes Baby mit der Fähigkeit geboren, einzuschlafen, wenn es die richtigen Voraussetzungen hat!** Wir Menschen sind physiologisch dazu geschaffen, uns auszuruhen, zu schlafen und neue Energie zu tanken. Einigen Babys fällt dieser Prozess der Beruhigung leichter als anderen, aber ALLE Babys haben von Geburt an die Fähigkeit einzuschlafen - sie brauchen niemanden, der ihnen beibringt, WIE sie schlafen sollen.

**Wenn wir von der Förderung der "Selbstberuhigung" durch die Umsetzung einer Beruhigungsmethode sprechen, denken wir darüber nach, wie wir dem Kind das Einschlafen so leicht wie möglich machen können.** Das können wir erreichen, indem wir dafür sorgen, dass es nicht übermüdet ist, eine schlaffördernde Umgebung vorfindet, gut ernährt wird und sich in seinem Bett sicher fühlt.

**Andererseits sind wir uns bewusst, dass Babys und Kleinkinder emotional unreif sind und ihre Emotionen vielleicht noch nicht selbst regulieren können.** Bei allen Methoden und Vorschlägen, die wir anwenden, wollen wir immer sicherstellen, dass dein Kind weiß, dass du für es da bist, um es zu begleiten und ihm Sicherheit zu geben, und um es dabei zu unterstützen, seine großen Emotionen zu regulieren, wenn es sich

während des Prozesses der Veränderung des Schlafverhaltens frustriert und verwirrt fühlt. Die Änderung von eingefahrenen Schlafmustern und -gewohnheiten wird höchstwahrscheinlich zu einer gewissen Frustration führen, aber nur weil unsere Kleinen etwas Beruhigung und Unterstützung brauchen, um sich von aufgewühlten Emotionen zu erholen, heißt das nicht, dass sie physiologisch nicht in der Lage sind, selbstständig einzuschlafen.

**Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass du dein Kind seit seiner Geburt jedes Mal "trainiert" hast, wenn du es ins Bett gebracht hast, ob du dir dessen bewusst warst oder nicht!** Die Art und Weise, wie wir als Eltern an den Schlaf herangehen, lehrt unser Kind, was es erwarten kann, wenn es ins Bett geht. Wenn wir es immer in den Schlaf schaukeln, weiß es, dass es so einschlafen soll. Wenn wir das Kind ermutigen, sich selbst in den Schlaf zu finden, während ein Elternteil in der Nähe ist, wird es diese Gewohnheit erlernen. Da jede unserer Handlungen und Erwartungen die Gewohnheiten unseres Kindes sowohl kurz- als auch langfristig prägt, ist es hilfreich, wenn wir auf die Botschaften achten, die wir unbewusst aussenden, und die Muster, die wir ihnen beibringen, und wenn nötig Anpassungen vornehmen.

---

#### ***Lektion 4: Die Bindung zwischen Eltern und Kind während des gesamten Veränderungsprozesses unterstützen***

Auch wenn die Umsetzung von Beruhigungsmethoden zur Verbesserung des Schlafverhaltens die Bindung zwischen dir und deinem Kind in keiner Weise beeinträchtigen wird, wie wir gerade in den vorherigen Lektionen gelernt haben, ist es dennoch sehr wichtig, dass wir die Bindung zwischen dir und deinem Kind während des Prozesses bewusst in den Vordergrund stellen und proaktiv stärken. Deshalb wollen wir dir in dieser Lektion praktische Tipps mit auf den Weg geben, die dir dabei helfen, die Bindung zu deinem Kind nicht nur aufrechtzuerhalten, sondern auch zu stärken, während du mit der Umsetzung der Veränderungen bezüglich des Schlafs deines Kindes beginnst. Wir hoffen, dass dir diese Tipps nicht nur hilfreich sind, während du dich an

die Verbesserung des Schlafs deines Kindes heranwagst, sondern dass du auch sonst besser ausgerüstet und zuversichtlicher bist, wenn es darum geht, bewusst eine emotionale Verbundenheit und ein Gefühl der Sicherheit für dein Kind zu schaffen, vor allem wenn es darum geht, dein Kind durch andere große Veränderungen im Leben zu begleiten.

Hier sind ein paar Möglichkeiten, wie du mit deinem Kind emotional verbunden bleibst und dafür sorgst, dass es sich trotz der Veränderungen, die du an seinem Schlaf vornimmst, sicher fühlt:

- 1) **Verbringe viel Zeit mit deinem Kind, wenn es wach ist** - Sorge dafür, dass du mit deinem Kind in der Zeit, in der es wach ist, viel Zeit zu zweit verbringst. Berührungen sind ein guter Weg, um eine Verbindung herzustellen, also biete Umarmungen, Küsse und Streicheleinheiten über den Tag immer wieder an. Wenn dein Kind sehr aktiv und immer in Bewegung ist, kannst du es an den Haaren streicheln, kitzeln oder sogar ein bisschen mit ihm spielen, um eine Verbindung herzustellen. Denke daran, die persönlichen Grenzen deines Kindes zu respektieren. Wenn dein Kind also nicht gekuschelt oder berührt werden möchte, solltest du es nicht dazu zwingen. Manche Kinder brauchen mehr Körperkontakt als andere. Für andere reichen deine ungeteilte Aufmerksamkeit und deine bewusste Anwesenheit aus, um ihren Liebestank zu füllen.
- 2) **Bleibe während des gesamten Prozesses emotional mit deinem Kind verbunden** - so schwer es auch ist, dein Kind weinen zu hören, versuche, seine Schreie nicht auszublenden, sondern emotional bei ihm zu bleiben, wenn du im Raum bist (bei einer Methode innerhalb des Zimmers wäre das die ganze Zeit, bei einer Methode außerhalb des Zimmers wäre das nur, wenn du reingehst, um es zu trösten). Es ist in Ordnung, wenn du dich auf den Boden legst und die Augen schließt oder schweigend dasitzt (das ist notwendig, um deinem Kind Raum zu geben, sich zu beruhigen), aber bleibe in Verbindung mit dem, was dein Kind dir sagt, damit du den nächsten Schritt tun kannst.
  - **Spiegle die Emotionen deines Kindes zurück, wenn es beim Schlafengehen aufgeregt ist** - wenn dein Kind während des Einschlafens

weint oder aufgeregt ist, achte darauf, dass du dich auf seine Emotionen einstellst und sie ihm auf ruhige und einfühlsame Weise zurückspiegelst (auch wenn es noch ein Baby ist), wenn du es tröstest (das hängt von der von dir gewählten Beruhigungsmethode ab). "Ich kann sehen, dass du frustriert bist, weil Mami dich nicht im Arm hält." Bei einem Kleinkind fügst du 2 weitere Schritte hinzu - bestätige das Gefühl und sag ihm, wann es das bekommt, was es will. "Es ist in Ordnung, wenn du wütend bist. Mama wird dich in den Arm nehmen, wenn du von deinem Schläfchen aufwachst." Damit zeigst du deinem Kind, dass du es wahrnimmst und verstehst, was es fühlt und dir mit seinem Weinen "sagt", und dass du für es da bist.

- **Co-Reguliere die Emotionen deines Kindes** - eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, deinem Kind zu helfen, seine Emotionen zu regulieren, ist, wenn du zuerst deine eigenen regulierst! Die Forschung hat gezeigt, dass jede Emotion eine Vibrationsfrequenz erzeugt. Wenn sich zwei verschiedene Frequenzen in einem Raum befinden, müssen sie sich annähern, d.h. eine Person wird ihre Emotionen ändern. Das heißt, wenn dein Kind während des Veränderungsprozesses aufgeregt ist, wirst du entweder auch aufgeregt werden (deine Emotion wird sich an die des Kindes anpassen) oder es wird sich beruhigen (seine Emotion wird sich an deine anpassen). Versuche, tief durchzuatmen, während du dein Kind im Arm hältst, um es zu beruhigen, oder wiederhole einige beruhigende Affirmationen in deinem Kopf, um dich selbst zu beruhigen (eine Liste dieser Affirmationen findest du in deinen Arbeitsblättern).

**3) Bleib konsequent in deinem Vorgehen** - einer der wichtigsten Aspekte einer sicheren Bindung ist, dass dein Kind eine regelmäßige, beständige Reaktion von dir erhält. Genau darauf zielen unsere Beruhigungsmethoden ab, die wir dir in Modul 7 erklären werden. Wenn du deinen Schlafplan konsequent durchziehst, fördert das die sichere Bindung zwischen dir und deinem Kind, weil es genau weiß, was es von dir erwarten kann.

---

## ***Zusammenfassung***

Ist es nicht erfrischend zu wissen, dass es nicht deine Aufgabe als Elternteil ist, dein Kind immer glücklich und tränenfrei zu halten?! Im Gegenteil, deine Aufgabe ist es, ein Elternteil zu sein, das dein Kind SEHT - tief und einfühlsam. Jemand, der sicher ist - jemand, der auf das Kind eingeht, anstatt nur zu reagieren. Jemand, der eine beruhigende Präsenz ist, während das Kind seine Emotionen spüren darf, ohne dass du diese schwierigen Gefühle unterdrückst und entkräftest ODER selbst in den Strudel der Gefühle gerätst.

→ Geh jetzt zu deinen Arbeitsblättern und sieh dir die optionalen **Reflexionsfragen für Modul 5 an.**