PRAXISLEITFADEN FÜR ELTERN UND FACHKRÄFTE

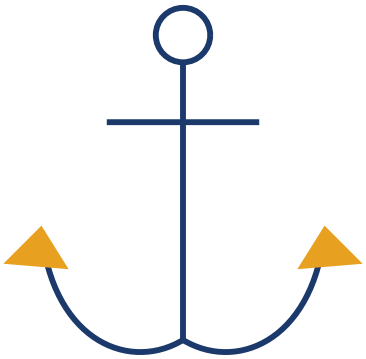
Der Anker

Warum Kinder keinen perfekten Erwachsenen brauchen – sondern einen sicheren.

„Ein Anker verhindert den Sturm nicht. Er sorgt dafür, dass das Schiff nicht abtreibt.“

von Matteo Lencioni

Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern



DAS BILD

Kein Schiff braucht ruhiges Wasser.

Gefühle brauchen nicht immer Lösungen. Manchmal brauchen sie einfach jemanden, der bleibt.

Der Himmel zieht sich zu. Der Wind nimmt zu. Die Wellen werden höher. Der Sturm lässt sich nicht verhindern. Doch eines entscheidet darüber, ob das Schiff seinen Halt verliert: der Anker.

Nicht, weil er den Sturm beendet. Sondern weil er verhindert, dass das Schiff orientierungslos abtreibt.

Mit Kindern ist es oft ähnlich. Auch sie erleben innere Stürme. Wut. Angst. Trauer. Überforderung. Frustration. Diese Gefühle gehören zur Entwicklung. Sie lassen sich nicht verhindern. Kinder brauchen deshalb keinen Erwachsenen, der jede schwierige Emotion beseitigt. Sie brauchen jemanden, der Halt gibt, wenn sie ihn selbst gerade nicht finden.

Warum schnelles Beruhigen selten beruhigt

Viele Erwachsene glauben, sie müssten ihr Kind möglichst schnell beruhigen. Sie erklären. Diskutieren. Überzeugen. Oder versuchen, unangenehme Gefühle sofort zu beenden.

> Doch Kinder brauchen in solchen Momenten oft etwas anderes. Nicht sofort Lösungen. Sondern Sicherheit.

Ein Anker beendet keinen Sturm. Er gibt Halt im Sturm.

AUS DER PRAXIS

„Ich weiß einfach nicht mehr weiter.“

Ein Vater berichtete, dass seine Tochter bei jeder Enttäuschung sofort weinte. Er versuchte, sie abzulenken. Zu erklären. Zu beruhigen. Neue Lösungen vorzuschlagen. Doch nichts schien zu helfen.

Im gemeinsamen Gespräch zeigte sich etwas anderes: Nicht die Gefühle seiner Tochter waren das Problem. Sondern der gemeinsame Umgang mit ihnen. Je stärker die Tochter emotional wurde, desto größer wurde der Druck des Vaters, die Situation möglichst schnell zu beenden.

Dabei brauchte das Mädchen gar keine schnelle Lösung. Sie brauchte jemanden, der ihre Gefühle mit aushalten konnte.

Wie Kinder Beruhigung lernen

Kinder regulieren ihre Gefühle zunächst nicht allein. Sie lernen Emotionsregulation durch Beziehung. Ein ruhiger Erwachsener kann deshalb zum emotionalen Anker werden. Nicht, weil er alle Antworten kennt. Sondern weil er Sicherheit ausstrahlt, wenn das Kind sie gerade nicht selbst herstellen kann.

Kinder beruhigen sich nicht zuerst durch Worte. Sie beruhigen sich durch Sicherheit.

DER PERSPEKTIVWECHSEL

Warum Sicherheit Entwicklung ermöglicht

Bindungsforschung und Entwicklungspsychologie zeigen, dass Kinder emotionale Sicherheit nicht allein entwickeln. Sie entsteht zunächst im Kontakt mit verlässlichen Bezugspersonen.

CO-REGULATION WIRD ZU SELBSTREGULATION

Kinder lernen, sich selbst zu beruhigen, weil sie zuvor erlebt haben, wie andere sie beruhigen.

Dieses gemeinsame Regulieren von Emotionen wird als Co-Regulation bezeichnet. Mit der Zeit entwickelt sich daraus Selbstregulation – nicht, weil Kinder dazu aufgefordert wurden, sondern weil sie es zuvor mit jemandem erlebt haben.

DIE PRAXIS

Bevor Sie reagieren, stellen Sie sich drei Fragen.

1. **Braucht mein Kind gerade eine Lösung – oder zunächst Sicherheit?**
2. **Kann ich die Gefühle meines Kindes aushalten, ohne sie sofort verändern zu wollen?**
3. **Bin ich gerade Teil der Beruhigung – oder Teil der Anspannung?**

Was Halt gibt
→ Weniger schnelle Lösungen. Mehr Sicherheit.
→ Weniger Perfektion. Mehr Verlässlichkeit.
→ Weniger Kontrolle. Mehr Co-Regulation.

Fazit

Ein Anker macht das Meer nicht ruhiger. Aber er verhindert, dass das Schiff orientierungslos treibt.

Kinder brauchen genau das. Nicht perfekte Erwachsene. Nicht fehlerfreie Eltern. Sondern Menschen, die auch dann Halt geben, wenn das Leben unruhig wird.

Kinder brauchen keine perfekten Erwachsenen. Sie brauchen sichere Beziehungen.

Halt entsteht nicht, wenn der Sturm endet. Sondern wenn jemand bleibt.

WEITERFÜHREND

PERSÖNLICHE FACHBERATUNG

Wenn Sie in einem Fall feststecken oder Orientierung für Ihre Familie suchen: Ich biete Fachberatung für Fachkräfte und Familien an.

Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

WEITERE METAPHERN DER REIHE

- Die Feuerwehr – Wann sollte ich reagieren?
- Der Eisberg – Was steckt wirklich dahinter?
- Der Kompass – Wie gebe ich Orientierung?
- Der Gärtner – Was braucht Entwicklung?
- Der Spiegel – Was erlebt mein Kind durch mich?
- Der Kapitän – Wer hält den Kurs?
- Der Rucksack – Welche Last trägt mein Kind?
- Der Echo – Welche Muster gebe ich weiter?
- Der Leuchtturm – Wie werde ich zu einer verlässlichen Orientierung?

BÜCHER ZUM THEMA

„Kinder sehen, die sonst niemand sieht“ und die Arbeitshilfe „Starke Wurzeln“ – für alle, die tiefer einsteigen möchten.

LITERATUR & VERTIEFUNG

Bowlby, J. (1988): A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge.

Tronick, E. et al. (1978): The Infant's Response to Entrapment between Contradictory Messages. Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 17 (1).

Schore, A. N. (1994): Affect Regulation and the Origin of the Self. Hillsdale: Erlbaum.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002): Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York: Other Press.

Porges, S. W. (2011): The Polyvagal Theory. New York: Norton.

Gerhardt, S. (2004): Why Love Matters. Hove: Brunner-Routledge.