

Gedanken und Impulse für den Alltag mit Kindern für Pädagogische Fachpersonen und Eltern



🌟 Selbstregulation ist ein lebenslanger Prozess

Ein Kleinkind bekommt einen Wutanfall, wenn es ein Spielzeug nicht bekommt.🔥

Ein Vorschulkind beginnt, seine Gefühle in Worte zu fassen, kämpft aber noch mit der Impulskontrolle.👉

Ein Teenager knallt die Tür, statt seinen Frust sachlich zu äußern.💥

Auch Erwachsene verlieren manchmal die Fassung.🙄

Da die Entwicklung der Selbstregulation neurobiologisch gesehen bis ins junge Erwachsenenalter andauert – mit einer Reifung des präfrontalen Cortex bis etwa zum 25. Lebensjahr –, kann im Vorschulalter noch nicht von einer voll ausgeprägten Fähigkeit zur Emotions- und Impulskontrolle ausgegangen werden. Dennoch wird in fröhlpädagogischen Kontexten und auch später im Schulalter häufig eine entsprechende Sozialkompetenz erwartet, was entwicklungspsychologisch nicht angemessen ist.

🌟 Ein grundlegendes Verständnis für diese Entwicklungsprozesse kann helfen, kindliches Verhalten realistisch einzuordnen und einfühlsam darauf zu reagieren.🌱

Selbstregulation ist ein lebenslanger Prozess



Ein Kleinkind bekommt einen Wutanfall, wenn es kein Spielzeug bekommt

Ein Vorschulkind versucht, in Worte zu fassen, hat aber Schwierigkeiten mit der Impulskontrolle

Ein Jugendlicher knallt seine Tür zu, anstatt seinen Frust ruhig auszudrücken

Auch Erwachsene verlieren manchmal die Beherrschung

✨ Selbstregulation für Eltern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern.
Sie brauchen verbundene Eltern. 🌱

Eltern, die spüren, wann sie selbst gerade im Ausnahmezustand sind – und wissen, wie sie zurück in ihre Mitte finden.

Das ist Selbstregulation.

Und gerade für Eltern, die hochempfindlich sind, viel fühlen, viel denken, viel geben, ist das eine echte Herausforderung – und eine riesige Ressource. 💎

Wenn du dich wiedererkennst...

- * du reagierst manchmal heftiger, als du willst
 - * du bist oft gereizt oder erschöpft
 - * du fühlst dich schuldig oder überfordert
- ...dann ist das kein Zeichen von Schwäche.

Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem gerade zu viel trägt.

Die gute Nachricht:

Du kannst lernen, dich selbst wieder zu regulieren. Und genau damit schenkst du deinem Kind etwas Wertvolles:

Ein Gegenüber, das nicht perfekt, aber präsent ist. ✨

Praktische Mini-Anker für stressige Elternmomente:

- * 3 bewusste Atemzüge – länger aus als ein
- * kurz kaltes Wasser über die Hände laufen lassen
- * die Füße bewusst auf dem Boden spüren
- * ein innerer Satz wie: „Ich bin sicher. Ich darf kurz anhalten.“
- * 5 Dinge im Raum benennen, die du siehst
- * oder: einmal laut seufzen und weiteratmen..

Diese einfachen Schritte aktivieren den Parasympathikus – unser beruhigendes Nervensystem.

Und sie geben dir das zurück, was im Elternalltag oft verloren geht: Selbstwirksamkeit. 💪

Du darfst dich mitnehmen.

Du darfst anhalten.

Du darfst freundlich mit dir sein. 🙏

Denn: Dein Kind lernt nicht nur durch deine Worte, sondern durch deinen Zustand.

Wenn du dich selbst regulieren kannst, wird dein Zuhause ein sicherer Ort – für euch beide.

✨ Das Ziel ist nicht, immer ruhig zu sein.

Das Ziel ist: in Kontakt zu bleiben. Mit dir. Und deinem Kind.

Du darfst dich dabei genauso ernst nehmen wie dein Kind.

Diese Impulse sind kleine erste Anker – sie können im Alltag viel bewegen, ersetzen aber keine tiefere Begleitung. Wenn du merkst, dass du immer wieder an deine Grenzen kommst, dein Nervensystem kaum zur Ruhe findet oder du einfach wieder in echten Kontakt mit dir selbst kommen möchtest: Melde dich gerne. In meiner Beratung schauen wir gemeinsam, was dich wirklich stärkt – jenseits von Funktionieren.

Nervensystem in Balance: Selbstregulation jenseits von Funktionieren

Die Kraft der Selbstregulation – für Eltern & Begleitende Im letzten Post habe ich dir konkrete Tools für akute Stressmomente gezeigt – kleine, sofort wirksame Impulse, um wieder in Verbindung mit dir zu kommen.

Heute geht es tiefer:

Was bedeutet Selbstregulation im Kern?

Und wie können wir diese Fähigkeit nachhaltig stärken – gerade als Eltern, Fachpersonen oder einfach als Menschen. Was ist Selbstregulation wirklich?

🌀 Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, den eigenen inneren Erregungszustand bewusst zu beeinflussen – auch dann, wenn im inneren oder Aussen gerade viel los ist. Es bedeutet, Zugang zum eigenen Nervensystem zu haben und in einem guten Kontakt mit sich selbst zu bleiben – ohne von Emotionen überwältigt zu werden. Diese Fähigkeit ist tief verknüpft mit zwei zentralen menschlichen Grundbedürfnissen:

- * ⚡ Autonomie 🌀 das Gefühl, selbstwirksam zu sein
- * ❤️ Verbundenheit – die Fähigkeit, in Beziehung zu bleiben

Wenn wir reguliert sind, erleben wir genau das: Offenheit, Präsenz, innere Sicherheit.

Wir können fühlen, denken, entscheiden – statt nur zu reagieren. Wenn Regulation fehlt Fehlt diese Fähigkeit, geraten wir in eine Dysbalance:

- * ⚡ Übererregung: ständige innere Anspannung, Getriebenheit, Überforderung
- * Untererregung: Lähmung, Rückzug, Erschöpfung, Gefühlstaubheit Beides raubt uns Selbstwirksamkeit.

Wir funktionieren nur noch – verlieren aber das Gefühl, unser Leben gestalten zu können.

Viele Menschen kompensieren diesen inneren Mangel durch Scheinlösungen:

Sie kontrollieren, leisten, funktionieren.

Nach außen wirkt alles stabil – doch innen ist der Kontakt abgebrochen.

Und irgendwann meldet sich der Körper. Oder die Seele. Wege in eine gesunde Selbstregulation ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine entwickelbare Fähigkeit.

Und sie braucht Geduld und bewusste Zuwendung. Hier einige Kernelemente, um dein Nervensystem langfristig zu stärken:

1. Basale Selbstfürsorge

🇩🇪 Schlaf

🍏 Ernährung

♂️ Bewegung

👥 Beziehungen

Klingt banal? Ist es nicht.

Diese Grundbedürfnisse schaffen die Basis für emotionale und körperliche Stabilität.

2. Bewusstsein für die eigene Innenwelt entwickeln Achte auf dich – ohne zu bewerten: * Wie geht es mir gerade? * Was fühle ich? * Was denke ich? * Wo spüre ich etwas in meinem Körper?

3. Kompensationsstrategien erkennen 🧠 Welche Muster lenken dich ab?

📱 Arbeit, Medien, Essen, Perfektionismus?

Diese „Ersatzregulationen“ bringen kurzfristige Erleichterung, führen aber langfristig weg von dir selbst.

Bevor du sie loslassen kannst, braucht es innere Sicherheit – und Alternativen.

4. Ressourcen aktivieren Was nährt dich? Was bringt dich ins Spüren?

🌿 Natur

🎨 Kreativität

♂️ Bewegung

🎵 Musik

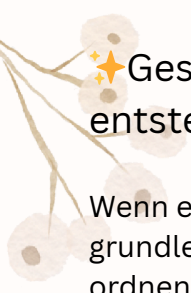
🌿 Stille

❤️ Begegnung

Fazit In einer Welt, die uns oft nach außen zieht, ist Selbstregulation der stille Weg zurück nach innen.

Zurück zu mir.

Zu dem Ort, an dem ich mich halten kann – ohne mich zu verlieren.



✦ Geschwisterkonflikte verstehen: Wenn Verhalten aus Bindungsstress entsteht

Wenn ein weiteres Kind in eine Familie kommt, verändert sich die innere Welt des ersten Kindes grundlegend. Nähe, Blickkontakt, Zeit, Verfügbarkeit: Alles verteilt sich neu. Viele Erwachsene ordnen das als normale Umstellung ein. Für ein Kind fühlt es sich häufig existenziell an, weil Bindung für Kinder Sicherheit bedeutet.

In dieser Phase tauchen starke Gefühle auf: Angst, Trauer, Wut, Schmerz, Verzweiflung. Oft ohne Worte. Im Inneren kreist eine stille Frage: „Habe ich noch meinen Platz? Bin ich noch wichtig?“ Diese Not wird sichtbar über Verhalten. Kinder drängeln, klammern, provozieren. Manche werden grob. Manche schlagen, treten, kratzen, werfen Dinge, machen etwas kaputt. Manche greifen das Baby oder das Geschwister an.

Das ist belastend, manchmal erschreckend. Und es entsteht häufig in einem Zustand innerer Überforderung. Der Körper steht unter Stress, das Nervensystem im Alarm, die Selbststeuerung ist eingeschränkt.

Viele Reaktionen von Erwachsenen fokussieren dann auf die Verhaltensebene: • Ermahnen, moralisieren, bewerten • „So darfst du nicht sein“ • Konsequenzen, Strafen, Ausschluss • lange Erklärungen im Moment der Eskalation

Die innere Not bleibt dabei oft unbenannt. Das Kind erlebt zusätzliche Enge: Es verliert Kontrolle, es verliert Gesicht, es fürchtet noch mehr Verlust von Nähe.

Kinder brauchen in diesen Momenten Schutz und Führung durch Erwachsene. Das Geschwister braucht Sicherheit. Das überforderte Kind braucht Orientierung. Es braucht klare Grenzen, die früh, ruhig und körperlich sicher gesetzt werden. Es braucht Worte, die das innere Erleben treffen. Es braucht die Erfahrung, dass Beziehung bestehen bleibt – auch wenn das Verhalten gestoppt wird.

Beziehung halten heißt: • Nähe als Anker anbieten, sobald Sicherheit hergestellt ist • Gefühle benennen („Das ist gerade richtig schwer“) • Verantwortung übernehmen („Ich passe auf, ich stoppe das“) • nach der Eskalation reparieren (kurz, konkret, ohne Beschämung) • exklusive Zeitinseln schaffen, die nicht „verdient“ werden müssen

Ein zusätzlicher Blick lohnt sich: Geschwisterkonflikte aktivieren oft auch das innere Kind der Erwachsenen. Ohnmacht, Ärger, Zeitdruck, alte Sätze aus der eigenen Kindheit. In genau diesen Sekunden entscheidet sich viel. Ein kurzer Selbst-Check hilft: „Bin ich gerade im Erwachsenen-Ich?“ Ein Atemzug, Füße spüren, Stimme senken. Dann führen.

Viele Kinder suchen in Geschwisterkonflikten nach Resonanz. Sie ringen um Platz, um Bedeutung, um Bindung. Wenn diese Ebene gesehen wird, verändert sich die Dynamik. Es entsteht mehr Ruhe, mehr Orientierung, mehr Kooperation – Schritt für Schritt.

Geschwisterkonflikte sind häufig ein Ausdruck von Bindungsstress. Kinder handeln aus Not. Not braucht Resonanz.

✦ Zwischen Abschließen und Ausrichten - Eine Einladung zur inneren Ordnung

Die Zeit zwischen Weihnachten und Jahresbeginn ist eine besondere Phase. Das Alte ist noch spürbar, das Neue noch nicht greifbar. Gewohnte Strukturen lösen sich kurz, der äußere Takt wird langsamer. Für unser Nervensystem ein sensibler Übergang.

• In solchen Übergängen geht es weniger um Ziele und mehr um Integration. Erfahrungen wollen sortiert, Belastungen dürfen sich setzen, bevor neue Anforderungen entstehen.

□ Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, zu schauen, was dich trägt, was bleiben darf – und was du nicht mehr mit ins Neue nehmen möchtest.

• Statt Vorsätzen oder Optimierungsplänen arbeite ich in dieser Zeit mit einem einfachen, alltagstauglichen Ansatz:

Ausrichtung über Qualitäten statt Zielerreichung.

Dabei verändert sich vor allem die Sprache – und damit auch die innere Haltung:

☞ Nicht: „Ich will weniger Stress.“ Sondern: „Ich richte meine Aufmerksamkeit stärker auf innere Ruhe und tragfähige Belastungsgrenzen.“

☞ Nicht: „Ich möchte endlich gelassener sein.“ Sondern: „Ich erlaube mir, früher wahrzunehmen, wann es zu viel wird.“

☞ Nicht: „Ich will gesünder leben.“ Sondern: „Ich orientiere mich stärker an dem, was meinem Körper guttut.“

☞ Nicht: „Ich möchte selbstbewusster werden.“ Sondern: „Ich entwickle eine freundlichere und realistischere Haltung mir selbst gegenüber.“

☞ Nicht: „Ich muss nächstes Jahr produktiver sein.“ Sondern: „Ich suche nach Formen von Arbeit, die sinnvoll und langfristig tragfähig sind.“

Solche Ausrichtungen wirken entlastend, weil sie keinen unmittelbaren Handlungsdruck erzeugen. Sie unterstützen das Nervensystem dabei, sich zu orientieren, statt sich zu überfordern.

Ganz praktisch kann das bedeuten: – ein paar ruhige Minuten am Abend – ein Satz in ein Heft oder Notizbuch – Fragen ohne sofortige Lösung

Auch im Umgang miteinander zeigt sich dieser Unterschied deutlich:

Nicht: „Was willst du nächstes Jahr besser machen?“ Sondern: „Was würde dir helfen, dich sicherer oder ruhiger zu fühlen?“

✦ Übergangszeiten sind der Raum, in dem innere Ordnung entstehen kann, bevor Neues Form annimmt.

Vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment, dem kommenden Jahr mit mehr Klarheit zu begegnen.

☞ Wie nutzt ihr die Tage zwischen den Jahren – eher zum Abschließen, zum Innehalten oder schon zum Neuausrichten?



✦ Ich-Botschaften als Brücke zum Dialog

In der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik (und weit darüber hinaus) sind Ich-Botschaften mehr als nur eine Kommunikationsmethode – sie sind ein Verbindungsangebot.

Sie wirken deeskalierend, offen, wertschätzend und laden zum Dialog ein. Denn: Wer von sich selbst spricht, öffnet die Tür zur Begegnung – wer in Du-Botschaften denkt, stellt häufig Mauern auf.

◆ Ich-Botschaften bedeuten:

- * Offenheit und echtes Interesse am Gegenüber
- * keine Vorwürfe, keine Schuldzuweisungen
- * eine Beschreibung aus der eigenen Perspektive
- * Verbindung statt Verteidigung

✦ Zwei Beispiele aus dem Alltag

◆ Klassische, autoritäre Reaktion (Du-Botschaft): „Du störst den Unterricht. Jetzt setz dich endlich hin sonst musst du den Raum verlassen.“

➡ Wirkung: Das Kind hört Kritik und Ablehnung. Es fühlt sich falsch und zieht sich zurück oder reagiert mit Widerstand.

◆ Beziehungsschaffende Alternative (Ich-Botschaft): „Ich merke, dass es unruhig ist, und ich werde ungeduldig. Mir ist es wichtig, dass wir gemeinsam gut durch den Unterricht kommen. Was brauchst du gerade?“

➡ Wirkung: Das Kind hört, was beim Erwachsenen passiert, ohne angegriffen zu werden. Es spürt Zugewandtheit und bekommt Raum, selbst zu sprechen.

◆ Klassisch in der Kita / Schule (Du-Botschaft): „Du hast schon wieder nicht zugehört. So geht das nicht!“

◆ Beziehungsschaffend: „Ich habe bemerkt, dass du beim Erzählen woanders warst mit deinen Gedanken. Ich frage mich, ob dich gerade etwas beschäftigt. Magst du erzählen?“

➡ Wirkung: Aus Kontrolle wird Interesse, aus Distanz entsteht Verbindung.

📄 Formulierungshilfen für Ich-Botschaften

- * Mein Eindruck ist ...
- * Auf mich wirkt das so ...
- * Ich habe den Eindruck, dass ...
- * Meine Wahrnehmung ist ...
- * Aus meiner Sicht ...
- * Ich empfinde ...
- * Ich finde ...

Solche Sätze öffnen Türen, wo früher Mauern standen. Sie zeigen: Ich übernehme Verantwortung für mich – und biete dir Beziehung statt Bewertung an.

Ein kleiner Perspektivwechsel – und doch ein großer Unterschied. Denn Ich-Botschaften sagen:

🤗 „Ich sehe dich. Ich möchte verstehen, nicht verurteilen.“



🦋 Traumasensibles Arbeiten – Grundlage für gesunde Entwicklung

Immer deutlicher wird: Wenn wir wollen, dass Kinder und Jugendliche sich psychisch gesund entwickeln können, müssen unsere Institutionen – Schulen, Kitas, Hilfesysteme – traumasensibel, machtbewusst und bindungs- und beziehungsorientiert und sicher werden.

Hinter jeder herausfordernden oder schwer nachvollziehbaren Verhaltensweise steckt ein guter Grund. Ein Versuch, mit etwas umzugehen, das (noch) zu groß, zu schmerzhaft oder zu bedrohlich ist. Wenn wir bereit sind, diese Signale als Ausdruck von Not statt als „Störung“ zu verstehen, kann Verbindung dort wieder entstehen, wo sie verloren gegangen ist.

Traumasensibles Arbeiten bedeutet, die dahinterliegenden Bedürfnisse und belastenden Emotionen wahrzunehmen, sie zu verstehen – und ihnen mit Sicherheit, Beziehung und Mitgefühl zu begegnen. So werden neue Wege möglich, die Not-Wendigkeit alter Stressreaktionen zu verringern und das Risiko von Retraumatisierungen zu senken.

Damit das gelingt, brauchen wir in allen pädagogischen Kontexten sichere, reflektierte Räume – frei von Beschämung, Machtmissbrauch, sanktionierenden oder bestrafenden Massnahmen und frei von Systemen, die auf Verhaltensanpassung und erzieherische Kontrolle ausgerichtet sind.

Denn wir wissen aus Psychotherapie-, Säuglings- und Traumaforschung, dass solche Ansätze die Entwicklung hemmen oder schädigen – und nicht fördern.

Dazu gehört auch ein grundlegendes entwicklungspsychologisches Verständnis: 🍌 Starke Gefühle wie Wut, Angst oder Aggression sind keine Fehlentwicklungen, sondern Teil gesunder Entwicklung. 🍌 Impulskontrolle kann in jungen Jahren noch gar nicht vollständig vorhanden sein – sie reift bis ins junge Erwachsenenalter. 🍌 Kinder können sich nicht selbst regulieren, wenn sie in Stress geraten. Sie brauchen uns Erwachsene – mit unserer inneren Ruhe, Klarheit und Präsenz.

Es geht also nicht darum, dass Kinder lernen, sich „besser zu verhalten“, sondern dass wir lernen, reguliert zu bleiben, damit sie sich in unserer Gegenwart sicher fühlen und lernen können, sich selbst zu beruhigen.

Nur dort, wo Kinder und Jugendliche sich sicher, gesehen und verstanden fühlen, können sie lernen, vertrauen und wachsen.

Wenn wir anfangen, Verhalten als Botschaft zu verstehen, dann beginnen wir, Kinder und Jugendliche wirklich zu sehen – und damit auch, Zukunft gesund zu gestalten.

🌟 „Was würde sich verändern, wenn wir aufhören würden, Verhalten zu korrigieren – und beginnen, es zu verstehen?“

„Sind wir bereit, Systeme so zu gestalten, dass sie Heilung statt Anpassung fördern?“

„Was brauchen wir, damit jedes Kind erfahren darf: Ich bin sicher. Ich werde gesehen. Ich darf sein?“

🌟 „Wann, wenn nicht jetzt, beginnen wir damit, Pädagogik wirklich traumasensibel zu denken?“

☀ „Beziehung beginnt in der Sprache - Sprache formt (Paar)- Beziehung“

Oft sagen wir Sätze wie: „Du machst mich glücklich.“ „Du gibst mir Halt.“ „Du hast mich verletzt.“ Klingt vertraut.

Aber in diesen Worten steckt – meist unbewusst – ein kleiner Machtwechsel: Ich gebe dem anderen Verantwortung für mein Gefühl. Und verliere dabei ein Stück von mir selbst.

Wenn wir unsere Sprache verändern, verändert sich auch unsere innere Haltung. Das zeigt sich besonders in Beziehungen – dort, wo Nähe, Verletzlichkeit und Verantwortung sich begegnen. 🌱

- ☀ Statt „Du machst mich glücklich“ → Ich erlaube mir, glücklich zu sein – mit dir, aber nicht durch dich.
- ☀ Statt „Ich brauche dich“ → Ich wähle dich.
- ☀ Statt „Du gibst mir Sicherheit“ → Ich fühle mich sicher in mir – und teile dieses Gefühl mit dir.
- ☀ Statt „Ohne dich kann ich nicht“ → Mit dir ist mein Leben reicher – aber ich bleibe ganz in mir.
- ☀ Statt „Du bringst das Beste in mir hervor“ → Ich lasse mein Bestes in deiner Nähe sichtbar werden.
- ☀ Statt „Du hast mich verletzt“ → Etwas in mir wurde berührt, das weh tut – und ich übernehme Verantwortung, es zu verstehen.
- ☀ Statt „Du verstehst mich nie“ → Ich wünsche mir, dass ich mich dir klarer zeigen kann.
- ☀ Statt „Du gibst mir Halt“ → Ich finde Halt in mir – und wir stützen uns gegenseitig.
- ☀ Statt „Ich will, dass du mich liebst“ → Ich entscheide mich, mich selbst zu lieben – und empfangen deine Liebe als Geschenk.
- ☀ Statt „Ich kann dir nicht vertrauen“ → Ich spüre, dass ich Vertrauen in mir erst wachsen lassen darf.
- ☀ Statt „Du hast mich enttäuscht“ → Meine Erwartung war eine andere – und ich schaue, was sie mir über mich zeigt.
- ☀ Statt „Ich will dich nie verlieren“ → Ich möchte, dass unsere Verbindung lebendig bleibt – ohne sie festhalten zu müssen.
- ☀ Statt „Ich kann nicht ohne dich leben“ → Ich möchte mit dir leben, weil ich mich mit dir verbunden fühle.

Diese feinen sprachlichen Unterschiede sind keine Spielerei. Sie verändern, wie wir in Beziehung stehen.

Sie führen von

☞ „Du bist verantwortlich für mein Gefühl“ zu ☞ „Ich übernehme Verantwortung für mein Erleben.“

Und genau dort beginnt wahre Nähe: aus Selbstverbundenheit. Nicht aus Bedürftigkeit, sondern aus Wahl.

🌟 „Reife Liebe entsteht dort, wo zwei ganze Menschen sich begegnen – nicht zwei Hälften, die sich suchen.“

In der Paarberatung erlebe ich immer wieder: Wenn Menschen beginnen, ihre Sprache zu verändern, verändert sich die Qualität ihrer Beziehung. Es entsteht mehr Echtheit, mehr Ruhe – und mehr Verbindung. ❤️



Kinder bekommen, Eltern werden – eine Reise zu dir selbst ✨

Wenn ein Kind in unser Leben tritt, übernehmen wir Verantwortung – nicht nur für neues Leben, sondern auch für uns selbst.

Das Elternsein stellt uns vor große Herausforderungen, gleichzeitig schenkt es uns die Möglichkeit, innerlich zu wachsen.

Unsere Kinder laden uns ein, alte Verletzungen zu erkennen, anstatt sie unbewusst weiterzugeben. Durch sie schauen wir auf uns selbst – manchmal schmerzhaft, immer heilsam. Sie halten uns liebevoll den Spiegel vor und bringen uns in Kontakt mit Mustern, die uns bisher nicht bewusst waren.

Alte Zurückweisungen, Enttäuschungen, Schamgefühle oder das Empfinden, nicht wertvoll zu sein – all das hinterlässt Spuren in uns. Solange wir diese nicht ansehen, tragen wir sie weiter.

Spätestens, wenn wir Eltern werden, zeigt sich, wie wichtig es ist, diesen Wunden Aufmerksamkeit zu schenken. Denn was wir nicht heilen, geben wir weiter – oft gerade an die Menschen, die uns am meisten bedeuten.

Kinder sind nicht dafür da, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Für unser eigenes Gefühl von Wert und Anerkennung tragen wir selbst die Verantwortung. Genau darin liegt aber auch eine grosse Chance: Wir können lernen, liebevoll auf uns selbst zu schauen, unsere Vergangenheit zu verstehen und loszulassen.

So finden wir inneren Frieden – und können unseren Kindern ein authentisches, liebevolles Gegenüber sein. ❤️

👉 Elternsein heisst: Sich selbst finden. Eine Reise, die manchmal herausfordernd ist – aber uns die wertvollste Begegnung schenkt, die wir haben können: die mit uns selbst.



🌿 Worte, die uns prägen: Eine Übung zum Selbstbild“ 🌿

Unser Selbstbild wird von vielen Faktoren geprägt: Erfahrungen, Rollenbilder, Beziehungen – und auch von den Sätzen, die wir als Kinder immer wieder gehört haben. Diese Botschaften wirken oft unbewusst bis ins Heute hinein: Sie können uns stärken, aber auch einschränken.

👉 Eine kleine Übung für dich: Schreibe 3–5 Sätze auf, die du als Kind häufig gehört hast – egal ob von Eltern, Lehrer:innen, Geschwistern oder anderen wichtigen Bezugspersonen.

Beispiele: „Du bist immer so laut.“ „Du bist ein Sonnenschein.“ „Reiss dich zusammen.“ „Auf dich kann man sich verlassen.“

„Dafür bist du noch zu klein.“

„Hier hast du dich an meine Regeln zu halten.“

„Nimm dir ein Beispiel an deinem Bruder/Schwester.“

Reflektiere dann für dich:

- * Welche dieser Botschaften trägst du noch immer in dir?
- * Wie haben sie dein Selbstbild geprägt – im Positiven wie im Negativen?
- * Wie beeinflussen sie dein heutiges Verhalten oder deine Entscheidungen?
- * Welche Botschaft möchtest du loslassen – und welche Neue an ihre Stelle setzen?
- * Welche Botschaft würdigst du, weil sie dir eine hilfreiche Stärke geschenkt hat?

📄 Diese Übung stammt aus meinem Jahreskurs für Eltern und Fachpersonen; aus Treffen 3:

🌿 Wo komme ich her? Eigene Muster verstehen

🌿 Biografiearbeit: Aus der Vergangenheit lernen.

🌿 Reflexion des eigenen Selbstbildes.

🌿 Verbindung zu sich selbst herstellen.

🌿 Anerkennen, was war – Loslassen und Neubeginn.

Vielleicht magst du dir heute ein paar Minuten nehmen, um den Spuren deines eigenen Selbstbildes nachzugehen – es lohnt sich. 🌿

💡 Welche Botschaften haben dich geprägt?“

♥ Selbstliebe im Elternalltag: Wie gut sorgst du wirklich für dich?

Selbstliebe klingt gut – aber was bedeutet das eigentlich im Alltag?

Gerade für Eltern, die permanent für andere da sind, gerät die Beziehung zu sich selbst schnell ins Hintertreffen.

Und doch ist sie der Schlüssel für emotionale Stabilität – nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Beziehung zu unseren Kindern. Denn:

🧠 Studien zeigen, dass elterliche Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl direkt mit einem gesünderen Bindungsverhalten und einem resilienteren Umgang mit Stress korrelieren (Gerdes et al., 2018).

Frage dich ehrlich:

Liebst du dich selbst – oder versuchst du vor allem zu funktionieren?

Hier ein kleiner Selbstcheck – ganz ohne Bewertung, nur zur Orientierung:

- Ich stelle meine Bedürfnisse oft hinten an
- Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich „Nein“ sage
- Ich versuche es allen recht zu machen
- Ich vergleiche mich häufig mit anderen Eltern
- Ich habe oft das Gefühl, nicht zu genügen
- Ich schlucke meine Gefühle runter, statt sie zu zeigen
- Ich bin oft hart mit mir selbst

Wenn du bei mehreren Punkten innerlich genickt hast: Du bist nicht allein.

Aber es lohnt sich, hinzuschauen.

Denn Selbstliebe heisst nicht, sich immer grossartig zu finden.

Sie heisst: Sich selbst wichtig zu nehmen. Ein "Nein" bedeutet ein "Ja" zu mir.

Wie du Selbstliebe im Elternalltag (wieder) aufbaust

Die Forschung ist eindeutig:

Selbstmitgefühl (Self-Compassion) ist trainierbar – und wirkt wie ein innerer Stresspuffer (Neff, 2003; Inwood & Ferrari, 2018).

Konkret bedeutet das:

🕊️ 1. Selbstkritik erkennen – und regulieren

Der innere Antreiber („Du musst mehr leisten!“) aktiviert das Bedrohungssystem im Gehirn.

→ Aktiviere stattdessen dein Fürsorgesystem: Sag dir bewusst „Ich darf Fehler machen. Ich bin okay – auch so, wie ich jetzt bin.“

🕒 2. Bedürfnisse wahrnehmen lernen

Viele Eltern haben verlernt, sich zu fragen: Was brauche ich gerade?

→ Mini-Übung: Stelle dir 3× am Tag einen Wecker mit der Frage: Wie geht's mir gerade? Was brauche ich jetzt?

🛡️ 3. Grenzen setzen – ohne Schuldgefühle

Grenzen sind kein Egoismus, sondern gelebte Verantwortung für sich selbst.

→ Kommuniziere in Ich-Botschaften: „Ich merke, dass ich gerade eine Pause brauche.“

😊 4. Das innere Kind mitnehmen

Hinter vielen Selbstzweifeln steckt ein älterer Anteil in uns.

→ Visualisiere dich selbst als Kind und frage: Was hätte ich damals gebraucht? Wie kann ich mir das heute geben?

🇨🇭 1. August: Was feiern wir – und wie erziehen wir?

Unabhängigkeit. Freiheit. Vielfalt. Zusammenhalt trotz Unterschiedlichkeit. Wir feiern Mitbestimmung, Verantwortung, Offenheit – Werte, die unsere Gesellschaft tragen sollen.

Deshalb lohnt es sich zu fragen:

👉 Wie leben wir diese Werte mit unseren Kindern?

- * Wie viel Freiheit lassen wir Kindern wirklich?
- * Wie oft ersetzen wir echte Verantwortung durch Kontrolle?
- * Wie oft wird Vielfalt durch Anpassung erstickt?
- * Und wie oft erwarten wir Gehorsam, wo wir Selbstwirksamkeit fördern könnten?

💡 Was bedeutet das für unsere Erziehungskultur?

Noch immer prägen verhaltensanpassende Systeme viele Schulen, Kitas und Heime:

Belohnung und Strafe, Bewertungen, Time-Outs, Normdruck. Das Ziel: ein Kind, das „funktioniert“. Ein Kind, das sich anpasst, nicht auffällt, reagiert – und möglichst wenig „stört“.

Aber ist das wirklich die Gesellschaft, die wir wollen?

Eine, in der man nur dazugehört, wenn man nicht zu laut, nicht zu wild, nicht zu verletzlich ist? Oder wünschen wir uns eine Gesellschaft, in der Menschen denken, fühlen, mitgestalten – mit Rückgrat, Empathie und Selbstverantwortung?

💡 Was wäre, wenn unsere Erziehung das Ziel hätte...

- * ... nicht brave Kinder zu formen, sondern bewusste Menschen zu begleiten?
- * ... nicht auf Kontrolle zu setzen, sondern auf Beziehung, Dialog und echtes Verstehen?
- * ... nicht Verhaltenskorrektur, sondern emotionale Reifung zu fördern?

🌀 Was Kinder dafür brauchen:

- * Erwachsene, die verstehen, bevor sie reagieren
- * Räume, in denen Gefühle Platz haben
- * Strukturen, die Sicherheit bieten, aber keine Angst machen
- * Pädagog:innen, die ihre eigenen Muster reflektieren – und Beziehung über Macht stellen

🔄 Der 1. August lädt ein zur Selbstreflexion

Wenn wir wollen, dass unsere Gesellschaft „gesund“ bleibt – dann dürfen wir Kinder nicht mehr erziehen wie Objekte, sondern begleiten wie vollständige, gleichwertige Menschen und kritisches und selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern.

✦ Was möchte ich mit meinem Handeln beim Kind wirklich bewirken – und was bewirke ich tatsächlich?

✦ Führe ich Kinder – oder forme ich sie nach meinen Vorstellungen?

✦ Was denke ich über ein Kind, wenn es sich meinem Willen widersetzt?

✦ Ist dieser Gedanke aus mir – oder aus meiner eigenen Kindheit übernommen?

✦ Wo handle ich noch aus Angst vor Kontrollverlust – statt aus Vertrauen in Beziehung?

✦ Welche inneren Sätze begleiten mich im Umgang mit Kindern – und dienen sie Entwicklung oder Gehorsam?

✦ Wie oft sehe ich Verhalten – und übersehe das Bedürfnis dahinter?

✦ Bin ich bereit, die Wirksamkeit von Belohnung und Strafe zu hinterfragen – selbst wenn ich sie „pädagogisch klug“ verpacke?

✦ Was bleibt einem Kind, wenn es sich nicht anpasst? Ist es dann bei mir noch sicher – oder spürt es subtilen Entzug von Zugehörigkeit?

denn... 💡 “Anpassung ist kein Zeichen von Reife – sondern oft ein Überlebensmechanismus.“

🧠 „Alleine schlafen lernen“ – muss das wirklich sein?

Viele Eltern hören von Ärzt:innen oder Psycholog:innen:

„Ihr Kind muss jetzt lernen, alleine einzuschlafen.“ „Sie dürfen ihm das nicht angewöhnen.“ „Das ist wichtig für die Selbstständigkeit.“

💡 Doch stimmt das wirklich?

Aus evolutionsbiologischer Sicht ist das alleine Einschlafen für (kleine)Kinder überhaupt nicht natürlich – im Gegenteil: In der Frühzeit des Menschen hätte ein Kind, das ohne Schutz einschlieft, in Lebensgefahr geschwebt. Deshalb hat die Natur in Kindern ein inneres Alarmsystem verankert: Sobald sie sich allein, schutzlos oder unsicher fühlen, reagiert ihr Körper mit Unruhe, Weinen und Stress – genau so, wie es zum Überleben notwendig war. Dieses Programm wirkt bis heute!

🌙 Schlafen bedeutet Trennung Für ein kleines Kind ist das Zubettgehen immer auch ein Loslassen, ein Übergang – das kann Angst machen. Ein Kind braucht zum Einschlafen:

- * Nähe 🌀
- * Geborgenheit
- * Wärme
- * Sattsein
- * Vertrauen: „Ich bin nicht allein.“
- *

🧸 Selbstständiges Einschlafen ist kein angeborener Reflex – es ist ein Prozess. Und dieser braucht vor allem Zeit und wiederholte Erfahrung von Sicherheit. Nicht Druck. Nicht „Training“. Nicht Verlassenwerden.

💬 Wenn dir jemand sagt:

„Das musst du deinem Kind jetzt abtrainieren, sonst verwöhnst du es.“


Dann erinnere dich: ✨ Dein Kind ist nicht schwierig – es sucht Verbindung. ✨ Deine Intuition ist richtig. ✨ Bindung ist kein Fehler, sondern existenziell

👉 Vertrauen in dich, in dein Kind – und in die Natur.

💡 Wie war das bei euch?

Hattest du auch schon das Gefühl, dass deine Intuition etwas anderes sagte als der „Ratschlag“ von außen?

✨ Und was hat deinem Kind geholfen, sich beim Einschlafen sicher und geborgen zu fühlen?



✦ Verhalten ist oft mehr, als es scheint. Viele Reaktionen von Kindern oder Jugendlichen werden im Alltag sanktioniert – obwohl sie entwicklungsbedingt völlig normal oder erklärbar sind. Was auf den ersten Blick „unangemessen“ wirkt, ist häufig Ausdruck eines tieferliegenden Bedürfnisses oder einer neurodivergenten Wahrnehmung.

◆ Starke Gefühle, große Dramen? Wirkung: Wutausbruch, Überreaktion, Theater. Tatsächlich: Schwierigkeiten in der Emotionsregulation – oft bei ADHS, Autismus, PTBS oder bei Reizüberflutung. Hilfreich ist: • Co-Regulieren statt Massregeln • Emotionen benennen helfen • Interesse & Verständnis zeigen

◆ Aufgaben bleiben liegen – trotz Erinnerung? Wirkung: Faul, desinteressiert. Tatsächlich: Exekutive Dysfunktion – der Wille ist da, aber die Umsetzung blockiert. Hilfreich ist: • Klare Struktur und kleine Schritte • Visuelle Hilfen, Timer • Wahlmöglichkeiten bieten • Gemeinsam starten

◆ Diskussionen[⊙], ständiges Hinterfragen? Wirkung: Respektlos oder aufmüpfig. Tatsächlich: Wunsch nach Klarheit, kritisches Denken – oft bei ADHS, Autismus, Hochbegabung. Hilfreich ist: • „Was brauchst du gerade?“ • Struktur geben, flexibel bleiben • Selbstständiges Denken fördern

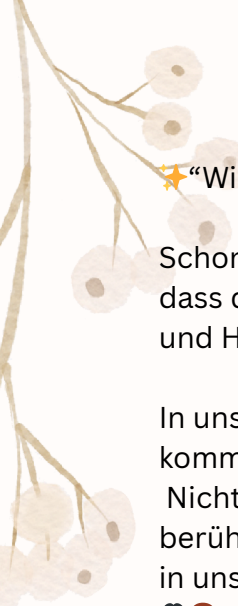
◆ Wirken egoistisch? Wirkung: Rücksichtslos, kein Einfühlungsvermögen. Tatsächlich: Perspektivübernahme ist noch in Entwicklung – oder durch Reizüberflutung blockiert. Hilfreich ist: • Gefühle erfragen • Empathie vorleben statt einfordern • Kleine Erfolge sichtbar machen

◆ Impulsiv, schlechte Entscheidungen? Wirkung: Verantwortungslos. Tatsächlich: Reifung der Impulskontrolle noch nicht abgeschlossen – typisch z. B. bei ADHS. Hilfreich ist: • Gemeinsam reflektieren • Strategien gemeinsam entwickeln • Raum und Zeit für Lernen lassen

◆ Im Unterricht nicht bei der Sache? Wirkung: Desinteressiert, abwesend. Tatsächlich: Kognitive Überlastung, Fatigue, Reizverarbeitung. Hilfreich ist: • Pausen ermöglichen • Klare, einfache Sprache • Einzelsprache • Blickkontakt nicht erzwingen • Druck reduzieren

◆ Rückzug, Raum verlassen? Wirkung: Unhöflich, verweigert sich. Tatsächlich: Selbstschutz bei Überforderung oder Reizüberflutung. Hilfreich ist: • Rückzugsorte anbieten • Gespräch im Nachhinein • Verhalten nicht persönlich nehmen

✦ Verhalten IST Kommunikation. ✦ Strafen verhindern Entwicklung. Verstehen fördert sie. Wir brauchen ein Bildungssystem, das neurodivergente Kinder und Jugendliche nicht bestraft – sondern ihnen zuhört.



✨ “Wir sind alle Kinder in einer alternden Haut.“ – Alfred Adler

Schon lange bevor das Konzept des inneren Kindes populär wurde, sprach Adler davon, dass die Erfahrungen unserer frühen Kindheit tief in unserem Selbstbild, in unserem Fühlen und Handeln weiterleben – auch wenn wir längst erwachsen sind.

In unserer täglichen Arbeit mit Kindern – ob als Eltern, Lehrpersonen oder Fachpersonen – kommen wir oft an unsere Grenzen.

Nicht nur, weil das Verhalten eines Kindes fordernd ist. Sondern weil es etwas in uns berührt, das älter ist als die aktuelle Situation. Ein noch nicht gesehener „verletzter Anteil“ in uns.

👤👤 Unser inneres Kind – es reagiert oft zuerst.

Weil alte, kindliche Anteile in uns mitreagieren. Weil uns das Verhalten des Kindes an etwas erinnert, das in uns noch unversorgt ist: ✨ Nicht gesehen worden zu sein. ✨ Für alles funktionieren zu müssen. ✨ Keine Wut haben zu dürfen. ✨ Oder einfach: zu wenig Halt gehabt zu haben.

Ein wütendes Kind bringt vielleicht unsere eigene, nie gelebte Wut zum Klingen.

Ein zurückgezogenes Kind erinnert uns an das Gefühl, übersehen worden zu sein.

Ein forderndes Verhalten triggert den alten Druck: „Ich muss funktionieren. Ich darf nicht versagen.“

Deshalb ist die Arbeit mit dem inneren Kind ein wichtiger Weg, um bewusster, mitfühlender und weniger reaktiv zu begleiten.

🌱 Wer sich selbst besser versteht, kann auch andere besser sehen. 🌱 Wer seine alten Verletzungen kennt, muss sie nicht mehr (unbewusst) verteidigen. 🌱 Wer den kleinen Teil in sich nicht ablehnt, kann auch das Kind vor sich liebevoll halten – selbst, wenn es schwierig wird.

In der Arbeit mit Eltern, Lehrer*innen oder pädagogischen Fachpersonen erlebe ich immer wieder, wie heilend es ist, wenn Menschen verstehen:

Es sind oft nicht fehlende Kompetenzen, die uns herausfordern – sondern die inneren Stolpersteine, die wir (noch) nicht bewusst wahrgenommen haben.

Und sobald diese ins Licht kommen, entsteht etwas Neues: Mehr Klarheit. Mehr Handlungsfähigkeit. Und oft auch: mehr Sanftheit mit sich selbst.

❤️ Das innere Kind in uns will nicht „geheilt“ werden – es will gesehen werden. Und wenn das gelingt, gewinnen nicht nur wir – sondern auch die Kinder, die wir begleiten.

🌟 Darum wäre es so kraftvoll, wenn die Arbeit mit dem inneren Kind auch in pädagogischen Ausbildungen mehr Raum bekäme. Nicht als Zusatz, sondern als tragende Grundlage. Denn Fachwissen ist wichtig – aber Selbstwahrnehmung schützt vor Überforderung und öffnet Räume für echte Verbindung.

🌟 Warum Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe so oft ausbrennen – und was wir übersehen

Fachpersonen in der Kinder- und Jugendhilfe, Schule und in stationären Einrichtungen leisten Enormes – und viele stossen dabei an ihre Belastungsgrenze. Oft wird über Arbeitsbedingungen und Ressourcen gesprochen, was ohne Frage wichtig ist. Doch die eigentliche Hauptursache liegt noch tiefer.

Ein wesentlicher Grund liegt nicht nur in den Rahmenbedingungen, sondern in den pädagogischen Konzepten selbst:

Autoritäre Machtstrukturen; hier musst du dich an unsere Regeln halten - hier bestimmen wir und du hast zu gehorchen.

Verwarnungen, Wegtragen, Strafen, Konsequenzen, Sanktionen, verhaltensanpassende Massnahmen.

Sie führen in einen Teufelskreis von Machtkämpfen, verstärken vermeintliche „Verhaltensauffälligkeiten“ und machen die Arbeit für alle Beteiligten immer schwerer. Fachpersonen fühlen sich erschöpft, frustriert, machtlos und brennen aus.

Kinder und Jugendliche fühlen sich unverstanden, nicht gesehen, nicht ernstgenommen und fremdbestimmt. Nach einer Sanktion entsteht eine Wut - Rachespirale, sie wirkt trennend und belastet die Beziehung. Im schlechtesten Fall, müssen die Kinder Gefühle unterdrücken. Und die Botschaft, die ankommt; ich bin nicht okay - so wie ich bin.

Was es wirklich braucht, sind bindungs- und beziehungsorientierte, traumasensible und traumapädagogische Ansätze.

Die Gewissheit: Ich bin angenommen und wertvoll – unabhängig von meinem Verhalten.

Denn: Verhalten ist ein Signal, das auf einen innerseelischen Zustand hinweist. Darunter liegt jeweils ein Gefühl – Angst, Trauer, Schmerz oder Wut – und ein emotionales Bedürfnis, das Erfüllung sucht: Autonomie, Verbindung oder Sicherheit.

Wenn wir das Verhalten von Kindern entschlüsseln, statt es nur zu bewerten, eröffnet sich eine neue Möglichkeit: Wir können konstruktiver und gezielter reagieren.

* Aggression = Hinweis auf Wut → Bedürfnis nach Verbindung oder Abgrenzung

* Provokation = Ausdruck von Schmerz oder Trauer → Bedürfnis nach Verbindung oder Sicherheit

* Frust, Widerstand = fehlende Autonomie - und wir können mit Mitbestimmung antworten

Wenn wir Verhalten so lesen, erkennen wir: 🌟 Jedes Verhalten hat einen Sinn

Kinder besser Verstehen -

so können wir Fachkräfte entlasten – und gleichzeitig den Kindern gerecht werden und die emotionale Entwicklung stärken anstatt hemmen.



✦ Worte, die Brücken bauen

Wie wir mit Kindern sprechen, verändert, wie sie sich selbst sehen.

💡 Warum ein Perspektivwechsel so wichtig ist:

- Weil Verhalten nie grundlos ist, sondern Ausdruck eines inneren Zustands
- Weil Kinder nicht besser kooperieren, wenn sie bewertet, sondern wenn sie verstanden werden
- Weil Beziehung immer vor Erziehung kommt – besonders dann, wenn es schwierig wird
- Weil Sprache prägt, wie ein Kind über sich selbst denkt
- Weil traumasensible, bindungsorientierte Kommunikation verantwortungsvoll und tief wirksam ist

🔄 Vom Verhalten zum Erleben – klassische Aussagen und alternative Perspektiven

Statt: „Du musst dich doch nicht gleich so aufregen.“

→ Besser: „Deine Gefühle sind gerade ganz gross – magst du mir zeigen, was dich so wütend macht?“

Statt: „Jetzt benimm dich endlich!“

→ Besser: „Ist dir gerade alles zu viel? Wollen wir kurz zusammen atmen?“

Statt: „Du brauchst keine Angst zu haben.“

→ Besser: „Magst du mir zeigen, was dir gerade unheimlich ist?“

Statt: „Warum weinst du denn jetzt schon wieder?“

→ Besser: „Ich merke, dass nimmt dich ganz schön mit, magst du mir davon erzählen?“

Statt: „So macht man das nicht!“

→ Besser: „Wollen wir uns gemeinsam anschauen, wie das auch gehen könnte?“

Statt: „Du bist ständig am Handy!“

→ Besser: „Ist dir dein Rückzugsraum gerade wichtiger?“

Statt: „Warum bist du so respektlos?“

→ Besser: „Hast du dich gerade ungerecht behandelt gefühlt?“

Statt: „Mach nicht immer gleich dicht!“

→ Besser: „Was bräuchtest du, damit du dich mir anvertrauen kannst?“

Statt: „Du hast null Motivation!“

→ Besser: „Was müsste sich ändern, damit du wieder Lust bekommst, dich einzubringen?“



Statt: „Du enttäuschst mich total.“

→ Besser: „Ich merke, ich hatte andere Erwartungen – magst du mir erzählen, wie du es erlebt hast?“

Statt: „Wieso hast du dich nicht an die Regel gehalten?“

→ Besser: „Wieso hat sich die Regel in dieser Situation nicht bewährt?“

Statt: „Wieso sagst du nicht die Wahrheit?“

→ Besser: „Was hat dich davon abgehalten, ehrlich zu sein?“

Statt: „Willst du mich absichtlich provozieren?“

→ Besser: „Fühlst du dich gerade nicht gesehen oder verstanden?“

🌿 Fazit: Sprache kann verletzen – oder verbinden

Ein Kind das sich nicht sicher fühlt, zeigt das nicht durch Worte, sondern durch Verhalten.

Jugendliche brauchen Ansprachen auf Augenhöhe ohne Bewertung

Wenn wir den Mut haben, unsere Reaktionen zu hinterfragen, statt ihr Verhalten sofort zu korrigieren oder zu bewerten, entsteht etwas Neues.

Ein bewusster Umgang mit Sprache trägt dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche sicher und angenommen fühlen – auch in herausfordernden Momenten.

🌟 Es geht um eine Haltung, die Verständnis und Verbindung fördert. Wenn Erwachsene bereit sind, weniger zu reagieren und mehr zu reflektieren, entsteht ein Raum für echtes Miteinander.





„Manchmal steckt hinter einem Verhalten mehr, als wir auf den ersten Blick sehen – bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik im Alltag. ✨“

Im Jahr 2025 verabschieden wir uns von alten, bewertenden und strafenden Mustern in der Pädagogik. Kinder zeigen mit ihrem Verhalten, was sie innerlich bewegt. Fluchen 🌩️, zu spät kommen 🕒 oder vermeintliches „Fehlverhalten“ sind keine Angriffe auf Erwachsene, sondern Bewältigungsstrategien zur Erfüllung eines emotionalen Grundbedürfnisses und Signale für innere Not.

Statt Verhalten zu bewerten oder zu sanktionieren, wollen wir verstehen, warum ein Kind so handelt, wie es handelt. Hier sind einige Sätze, die wir hinter uns lassen wollen – und beziehungsstärkende Alternativen:

Alte Mechanismen, die wir loslassen, und neue Wege, die stärken: 🦋

Alt: „Wenn du nochmal störst, bekommst du einen Strich/eine Verwarnung.“

Neu: „Ich merke, dass du gerade Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren. Kannst du mir sagen, was dir helfen würde, besser mitzumachen?“ 🧠

Alt: „Warum benimmst du dich immer so respektlos?“

Neu: „Ich spüre, dass dich gerade etwas belastet oder ärgert. Magst du mir erzählen, was dahintersteckt?“ 🌈

Alt: „Dein Handy bekommst du erst in einer Woche wieder.“

Neu: „Lass uns darüber sprechen, was dir wichtig ist und wie wir faire Regeln finden können“ 💡

Alt: „Wenn du nicht ruhig bist, wirst du in einen anderen Raum geschickt.“

Neu: „Ich sehe, dass du gerade unruhig bist. Kann ich dir etwas anbieten, damit du wieder ins Gleichgewicht kommst?“ ✨

Alt: „Du bist zu spät gekommen, also bleibst du in der Pause drinnen.“

Neu: „Ich sehe, dass es dir heute schwergefallen ist, pünktlich zu sein. Magst du erzählen, warum?“ 🕒

Alt: „So ein Verhalten ist unanständig. Hör sofort auf zu fluchen!“

Neu: „Ich merke, dass du gerade wirklich wütend bist. Magst du mir erzählen, was los ist?“ 🌩️❤️

Alt: „Warum hörst du nie auf das, was ich sage?“

Neu: „Ich merke, dass es für dich gerade schwer ist, zuzuhören. Was beschäftigt dich im Moment?“ 🤔

Alt: „Wenn du nicht die Wahrheit sagst, werde ich dir nicht vertrauen.“

Neu: „Ich habe das Gefühl, dass es dir schwerfällt, offen zu sein. Du kannst mir vertrauen – ich bin hier, um dir zu helfen.“ 🤝

Alt: „Wenn du deine Aufgaben nicht machst, gibt es keine Extra-Spielzeit.“

Neu: „Ich merke, dass du heute Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren. Kann ich dir helfen?“ 🎮💡

Wichtig: Jedes Verhalten eines Kindes ist ein Versuch, etwas auszudrücken. Es ist unsere Aufgabe, hinzusehen, zuzuhören und Beziehungen zu stärken, statt zu bewerten.

🌈 „Wenn wir hinter die Worte und Taten schauen, können wir die wahre Botschaft erkennen – und Kindern das geben, was sie wirklich brauchen: Verständnis und Verbindung.“

✦ Warum Abgrenzung vielen schwerfällt

Gesunde Abgrenzung bedeutet, bei sich selbst zu bleiben und gleichzeitig in Verbindung mit dem Gegenüber zu sein. Sie erfordert Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu spüren und mitzuteilen – ohne den Kontakt zum anderen zu verlieren.

Der Schlüssel zur Abgrenzung liegt in der Verbundenheit mit dem eigenen Inneren. Nur wer mit sich selbst in Kontakt ist, kann spüren, was er braucht – und damit Grenzen setzen.

Warum Selbstverbundenheit oft fehlt. Frühkindliche Bindungsverletzungen, Entwicklungstraumata oder mangelnde Co-Regulation führen dazu, dass viele Menschen den Kontakt zu sich selbst früh verloren haben.

Das Kind musste sich emotional auf die Bezugsperson ausrichten, um Verbindung und Sicherheit zu erleben.

💡 Die Aufmerksamkeit ging nach aussen – auf die Bedürfnisse des anderen.

💡 Die eigenen Impulse, Gefühle und Grenzen wurden dabei übergangen oder gar nicht erst entwickelt.

Folgen: Verschwommene oder fehlende Grenzen. Wenn ich den Zugang zu mir selbst verloren habe

- 🌿 erkenne ich meine eigenen Grenzen nicht
- 🌿 kann ich sie nicht spüren
- 🌿 und bin oft nicht in der Lage, sie klar zu kommunizieren

Das führt zu übermässiger Anpassung, Selbstaufgabe – oder auch zu Konflikten, in denen Grenzen erst dann gesetzt werden, wenn sie längst überschritten sind - oder grosser Erschöpfung im Elternsein.

Selbstverbundenheit als Schlüsselkompetenz. Eine gute Selbstverbundenheit zeigt sich darin, dass du:

- ✦ deine Bedürfnisse spüren und benennen kannst
- ✦ dich mit diesen Bedürfnissen ernst nimmst (ohne dich zu opfern)
- ✦ dich sichtbar machst mit deiner Meinung und deinen Gefühlen

Nur wenn du sichtbar bist, können andere deine Grenzen wahrnehmen und respektieren.

Was du konkret tun kannst:

💡 Lerne, dich sicher mit dir selbst zu verbinden. Das braucht Zeit, besonders nach frühen Verletzungen – und manchmal Unterstützung.

💡 Reguliere dein Nervensystem: Atmung, Körperarbeit, Selbstmitgefühl.

Frage dich:

🌱 Was befürchte ich, wenn ich mich abgrenze?

🌱 Welche alten Erfahrungen oder Glaubenssätze stehen mir im Weg?

(z.B. "dann werde ich abgelehnt.")

🌱 Wende dich den verletzten inneren Anteilen zu

🌱 Was brauchen sie heute von dir?

🌱 Kannst du ihnen Sicherheit, Mitgefühl und Anerkennung geben?

💡 Und gut zu wissen: Es ist nicht mehr notwendig, dem Kind Grenzen zu setzen und sie womöglich zu übergehen - sondern wahrzunehmen, dass es reicht, wenn ich mir meiner eigenen Grenzen bewusst werde, und weiss, was ich will und dies auch vertreten kann.

🌟 Das macht nämlich einen Unterschied in der Beziehung zu unseren Kindern. Denn oft sagen wir; ein Kind braucht Grenzen und vergessen, dass es selbst Grenzen hat.

Wenn du dich also in deinen Grenzen zeigst, lernt das Kind - es ist okay, eigene Grenzen zu haben. Und wird als Erwachsene Person, sich seiner eigenen Grenzen und Bedürfnisse bewusst sein 🌟

✨ Nie wieder beginnt auch zu Hause.

Vor 80 Jahren endete der Zweite Weltkrieg – ein Wendepunkt für Europa, die Welt, und auch für Deutschland als Gesellschaft.

Wir sprechen viel über politische Aufarbeitung, Erinnerungskultur und Verantwortung. „Nie wieder“ – das sagen wir zu Recht laut, wenn es um Totalitarismus und Unrecht geht.

Doch was ist mit den stillen Spuren, die bis heute in Familien wirken?

Ein zentrales Werk dieser Zeit war „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer, erschienen 1934. Ein Erziehungsratgeber, der über Jahrzehnte hinweg millionenfach gelesen und übernommen wurde.

Darin wurde empfohlen, das Baby nicht zu stillen, nicht zu trösten, nicht zu tragen – um es „nicht zu verweichlichen“. Emotionale Kälte, Härte und strenge Kontrolle galten als erstrebenswert. Bindung galt als Gefahr.

Kinder sollten funktionieren. Nicht fühlen. Nicht brauchen. Nicht stören.

Diese sogenannte schwarze Pädagogik hat tiefe Spuren hinterlassen – nicht nur bei einer Generation, sondern über mehrere hinweg. Viele Eltern der Nachkriegszeit konnten nicht weitergeben, was sie selbst nie erfahren hatten: – Zuwendung – Sicherheit – Gesehenwerden
Das Resultat sehen wir bis heute: Kritiker wie Sigrid Chamberlain haben die langfristigen psychologischen Schäden hervorgehoben, die durch solche Erziehungsmethoden verursacht wurden, darunter Bindungsstörungen und ein Mangel an Empathie.

Viele Menschen leiden bis heute –
unter den Spuren einer Erziehung,
die Gefühle unterdrückte, Gehorsam verlangte, und keine Nähe und Geborgenheit zuließ.

Wer sich mit seiner eigenen Kindheit auseinandersetzt, kann Muster erkennen – und unterbrechen. Wer sich erlaubt, neue Wege zu gehen, gibt nicht nur seinem Kind etwas weiter, sondern heilt oft auch ein Stück in sich selbst.

✨ Nie wieder beginnt nicht nur im Geschichtsbuch. Es beginnt in der Art, wie wir mit Kindern umgehen. Und mit uns selbst.

Was wir heute hinter uns lassen sollten:

Erziehung im klassischen Sinne – also das gezielte Formen, Disziplinieren und Anpassen von Kindern an gewünschtes Verhalten – ist noch immer weit verbreitet. Dabei wissen wir heute so viel mehr, was Kinder brauchen.

✨“Ich kann so nicht weitermachen ...“

Anna sitzt am Bettrand. Es ist 22:12 Uhr.

Das Haus ist still. Noch.

Gleich wird eines der Kinder weinen. Das andere etwas suchen. Und sie?

Wird wieder funktionieren. Wie immer.

Aber jetzt – in dieser kurzen, stillen Minute – spürt sie, wie erschöpft sie ist. Nicht nur müde vom Schlafmangel.

Sondern müde vom immer da sein müssen. Vom „alles richtig machen wollen“.

Von sich selbst.

„Warum bin ich so schnell genervt?“ „Warum raste ich aus – obwohl ich das nicht will?“ „Ich wollte doch nicht so werden.“

Anna liebt ihre Kinder zutiefst. Und doch fühlt sie sich manchmal wie die schlechteste Mutter der Welt.

Weil sie schreit. Weil sie sich zurückzieht. Weil sie sich schämt.

Weil sie sich als inkompetent erlebt

Weil sie...

Kennst du das? Dass du im Alltag mit deinen Kindern Dinge sagst oder tust, die dir danach leidtun?

Oder du das Gefühl hat, dass nichts ankommt?

Dass du es nicht gut machst?

Dass du dich dabei ertappst, wie du selbst so sprichst, wie früher mit dir gesprochen wurde?

Dass du innerlich zerrissen bist – zwischen deinem Wunsch nach Verbindung und dem Reflex, dich zu schützen?

Hinter der Überforderung im Elternsein steckt oft etwas Tieferes.

Nicht das Kind ist „zu viel“. Sondern das, was in uns selbst nie Platz hatte.

Ein altes Gefühl von:

Ich bin nicht genug. Ich darf nicht überfordert sein. Ich muss stark sein, sonst ...

Oder:

Ich darf mich nicht positionieren... sonst werde ich abgelehnt

Es bringt nur an die Oberfläche, was schon lange da war.

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, dich selbst besser zu verstehen. Dich von alten Mustern zu lösen. Und in Beziehung zu deinem Kind zu treten – ohne dich selbst dabei zu verlieren

✨ Warum dich bestimmte Situationen mit deinem Kind so stark mitnehmen

✨ warum du denkst, ich gebe so viel und es reicht doch nicht ✨ Wie dein eigenes inneres Kind dein Elternsein beeinflusst ✨ Und wie du neue Wege gehen kannst – jenseits von Scham, Druck und Reaktion.

Für mehr Verbindung. Mit deinem Kind. Und mit dir selbst.


💡 Was hattest du als Kind nicht? Gab es Gefühle, Bedürfnisse oder Anteile von dir, die keinen Platz hatten?

Musstest du „funktionieren“, „brav sein“, „stark sein“ – oder einfach still?

Und wie zeigt sich das heute – in deinem Elternsein? Vielleicht schreist du, obwohl du es nie wolltest. Ziehst dich zurück. Machst alles allein. Oder willst es besonders gut machen.

Kennst du das?





✨ Ein Brief aus der Perspektive eines Jugendlichen – an alle Eltern.

Diese Zeilen richten sich an all die Eltern, die gerade an der Schwelle zwischen Loslassen und Festhalten stehen. An die, die spüren, dass sich etwas verändert – und sich fragen, wie Nähe trotz Abstand gelingen kann. Vielleicht helfen euch diese Worte, uns ein Stück besser zu verstehen.

Liebe Eltern,

auch wenn ihr euch abgelehnt oder nebensächlich fühlt – bleibt in Verbindung mit uns! 💎 Bleibt präsent und einfühlsam, ohne aufdringlich zu sein. Wir brauchen euch weiterhin als Zufluchtsort und als sicheren Hafen, zu dem wir immer wieder zurückkehren können – besonders dann, wenn es bei uns nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben, wenn wir uns überschätzt haben.

💎 Lasst die Tür offen.

Gebt uns Rückzugsmöglichkeiten, stärkt uns, begleitet uns – z. B. indem ihr von euren eigenen Erfahrungen erzählt.

💎 Wetteifert nicht mit unseren Freunden um unsere Zuneigung. Bringt eure Meinung ein, nehmt Haltung ein – aber ohne die Erwartung, dass wir euch folgen. Versteht, dass wir eigene Erfahrungen machen wollen und auch müssen.

💎 Erkennt euch an eure eigene Jugendzeit.

Auch wenn wir es nicht zeigen: Eure Meinung ist uns wichtig. Wir sagen nicht: „Danke, dass ihr uns gewarnt habt“, aber wir erinnern uns – später.

💎 Freundschaften sind wichtig für unsere Selbstständigkeit – das richtet sich nicht gegen euch. Wenn wir weniger erzählen, heißt das nicht, dass wir euch misstrauen. Für manche Themen sind jetzt unsere Freunde da – für andere (Werte, Beruf, Haltung) seid weiter ihr gefragt.

💎 Ihr seid wichtig – auch wenn wir euch das nicht zeigen. Ihr seid die sichere Basis, von der aus wir losziehen und zu der wir zurückkehren. Gebt uns Raum zum Ausprobieren. Lasst Diskussionen zu – auch wenn wir anderer Meinung sind.

💎 Wir brauchen euer Feedback – aber nicht als Monolog oder Bewertung.

Hört auf, nach Mängeln zu suchen. Wir brauchen das Gefühl, in Ordnung zu sein, so wie wir sind. Gebt uns eine vertrauensvolle Umgebung, damit wir uns ausprobieren können!

💎 Verbundenheit und Loslösung schließen sich nicht aus – sie gehören zusammen. Versucht, dieser Zeit mit etwas Gelassenheit (und Humor) zu begegnen – sie ist intensiv, aber auch wichtig.

✨ Und irgendwann bekommt ihr als Eltern wieder euren Platz unter unseren wichtigsten Lebensmenschen zurück.

Vertraut uns.

✨ Wie sich das kindliche Selbstbild entwickelt – und was pädagogische Konzepte damit zu tun haben

Das Selbstbild eines Menschen formt sich über viele Jahre hinweg durch Beziehungserfahrungen, Rückmeldungen aus dem Umfeld und die innere Verarbeitung dieser Eindrücke.

In der frühen Kindheit ist das Selbstbild eng mit der Art und Weise verknüpft, wie Erwachsene einem Kind begegnen.

Kinder interpretieren Reaktionen nicht analytisch, sondern auf emotionaler Ebene. Sie nehmen nicht nur auf, was gesagt wird, sondern vor allem wie ihnen begegnet wird.

Dabei prägen sich Erfahrungen tief ein, in denen das eigene Verhalten kommentiert, bewertet oder sanktioniert wird. Wird beispielsweise „unangenehmes“, Verhalten regelmäßig mit Strafe/Konsequenzen oder Ausschluss, mit der subtilen Botschaft „so solltest du nicht sein - so wollen wir dich nicht“ verknüpft das Kind diese Reaktionen mit sich selbst.

Es entsteht eine innere Logik wie: z.B. „Wenn ich laut bin, werde ich ausgeschlossen“, „Wenn ich wütend bin, ist niemand für mich da“ oder „Ich bin nur dann akzeptiert, wenn ich unauffällig bin“.

Über diese Erfahrungen verinnerlichen Kinder Botschaften, die sich zu stabilen Grundüberzeugungen über die eigene Person verdichten. Sie bilden die Grundlage eines Selbstbilds, das nicht selten von Unsicherheit, Anpassungsdruck oder einem Gefühl von Unzulänglichkeit geprägt ist.

Besonders in pädagogischen Institutionen, die stark verhaltensorientiert arbeiten – etwa mit Belohnungsmechanismen oder Strafen – steht häufig nicht das Verstehen des Kindes im Zentrum, sondern die Kontrolle seines Verhaltens. Solche Konzepte beruhen meist auf lerntheoretischen Modellen, bei denen äußere Reize und Reaktionen Verhalten formen sollen.

Doch sie greifen zu kurz, wenn emotionale und soziale Entwicklung berücksichtigt werden sollen.

Kinder sind auf Beziehung angewiesen, auf Resonanz und auf die Erfahrung, als Person mit all ihren Facetten gesehen zu werden – nicht nur als Träger eines bestimmten Verhaltens.

Wenn pädagogische Maßnahmen sich vor allem auf die Korrektur von Verhalten konzentrieren, ohne die individuellen Hintergründe und inneren Prozesse zu berücksichtigen, kann dies zu einer Selbstwahrnehmung führen, die stark vom Aussen abhängig ist.

Das Kind lernt, sich an Erwartungen anzupassen, statt sich selbst kennenzulernen. Es entsteht ein Selbstbild, das auf Leistung, Gehorsam oder Anpassung basiert – und das langfristig emotionale Belastungen nach sich ziehen kann.

Der Aufbau eines stabilen, tragfähigen Selbstbilds gelingt vor allem dort, wo Kinder sich emotional verstanden und angenommen fühlen – unabhängig von ihrem Verhalten oder Anpassungsfähigkeit.

💡 Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern verhaltenssteuernde pädagogische Modelle heutigen entwicklungspsychologischen Erkenntnissen noch gerecht werden.

Wenn Kinder schimpfen, sind sie überflutet – und erzählen etwas über sich! ✨

„Du bist so doof, ich spiel nie wieder mit dir – ich hasse dich!“

Was passiert jetzt oft?

Ein Erwachsener greift sofort ein – mit dem besten pädagogischen Anspruch: „So spricht man nicht. Du entschuldigst dich jetzt. Stell dir vor, das würde jemand zu dir sagen.“

Der Impuls ist nachvollziehbar. Er kommt aus dem Wunsch heraus, soziale Regeln zu vermitteln und Konflikte zu lösen.

Und doch: Das Kind wird korrigiert – es soll sich anpassen. Sein Gefühl wird dabei oft übergangen. Statt um emotionales Verstehen geht es um Konventionen.

Doch hinter dem Schimpfen steckt kein böser Wille – sondern Überforderung.

Kinder sprechen in solchen Momenten auf der Selbstoffenbarungsebene. Sie sagen nicht "Du bist blöd", um zu verletzen. Sie zeigen: „Ich bin verletzt. Ich bin traurig. Ich bin wütend und überfordert.“ 😞

Ein Kind, das schimpft, kann in dem Moment nicht anders. Das Nervensystem ist hochgefahren, der Verstand nicht erreichbar. Es fühlt sich ohnmächtig, hilflos – und verliert Sicherheit.

Genau dann braucht es keinen Zeigefinger. Sondern einen sicheren Menschen, der die Situation moderiert und übersetzt:

„Du bist gerade richtig wütend, oder?“ „Das war zu viel für dich.“ „Du wolltest wohl auch gerade auf die Schaukel, stimmt’s?“

Und auch das andere Kind wird gesehen:

„Du hast dich erschrocken, als T. so laut geschrien hat. Das war heftig für dich.“

„T. wollte wahrscheinlich auch auf die Schaukel. Was machen wir denn jetzt?“

🌱 Wenn das Gefühl gehalten und verstanden wird, kann sich das Kind wieder selbst spüren. Dann entsteht wieder Verbindung. Vielleicht sogar eine echte Entschuldigung – freiwillig, ehrlich. Aber nie als Bedingung für Annahme.

Ich erlebe oft, dass Kinder in solchen Momenten eher beschämt als begleitet werden. 😞 Nicht aus böser Absicht – sondern weil ein tiefsitzender Reflex wirkt: Verhalten wird korrigiert, statt das dahinterliegende Gefühl zu sehen.

Doch Kinder lernen nicht durch Maßregelung. Sie lernen, wenn sie sich selbst besser verstehen lernen – und dabei einen Menschen an ihrer Seite haben, der sie nicht zurechtweist, sondern begleitet.

🌟 Wenn Erziehung trennt statt trägt – die stillen Folgen von Strafe

Ein Kind überschreitet vermeintlich eine Grenze. Viele Erwachsene – Eltern wie auch Lehrpersonen – greifen dann zu sogenannten „Konsequenzen“. Doch was oft pädagogisch klingt, ist in Wahrheit Strafe. Und Strafe tut weh.

Strafe bedeutet: Ich nutze meine Macht, um Verhalten zu kontrollieren. Ich entziehe Beziehung – genau in dem Moment, wo das Kind Halt bräuchte. 🌱

Ein Kind, das regelmäßig bestraft wird, lernt:

- * Ich bin nur in Ordnung, wenn ich mich anpasse.
- * „Fehler“ führen zu Ausschluss.
- * Ich bin falsch, wenn ich emotional bin.

Strafe mag kurzzeitig „Ruhe“ bringen – doch langfristig zerstört sie Beziehung, Vertrauen Selbstwert und die Empathie-Entwicklung!

In der Schule bedeutet das: Kinder lernen aus Angst, nicht aus innerer Sicherheit. Sie machen dicht, statt sich zu öffnen. Sie passen sich an oder fallen aus dem Rahmen. Aber sie verlieren den Kontakt zu sich – und oft auch zum Gegenüber.

Und dann sagen wir: „Mir hat’s ja auch nicht geschadet.“

Doch genau dieser Satz zeigt, wie sehr wir selbst gelernt haben, Schmerz zu unterdrücken. Denn zu spüren, wie es wirklich war – vielleicht einsam, hart, beschämend – ist oft kaum auszuhalten.

💎 Es geht anders – für Eltern, Lehrpersonen, Fachkräfte.

Wir müssen nicht kontrollieren, um Orientierung zu geben. Wir müssen nicht strafen, um gehört zu werden. Wir dürfen unsere Rolle neu definieren – als Begleitende, nicht als Überlegene.

Kinder brauchen keine Strafsysteme.

🌱 Sie brauchen klare, verlässliche Beziehungen. Besonders dann, wenn ihr Verhalten herausfordernd wird.

Verzicht auf Strafe ist kein Kontrollverlust. Es ist Beziehungskompetenz. Eine Haltung, die nicht nach Gehorsam fragt, sondern nach Verbindung sucht. Eine Haltung, die Verantwortung übernimmt – statt Macht auszuüben.

Ob zu Hause, in der Kita oder im Klassenzimmer: Beziehung ist die Grundlage für Entwicklung. Und sie beginnt bei uns.

💡 Welche Erfahrungen hast du mit Strafen – im Alltag, im Klassenzimmer oder aus deiner eigenen Kindheit?

🌟 Selbstregulation für Eltern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen verbundene Eltern. 🌿

Eltern, die spüren, wann sie selbst gerade im Ausnahmezustand sind – und wissen, wie sie zurück in ihre Mitte finden.

Das ist Selbstregulation.

Und gerade für Eltern, die hochempfindlich sind, viel fühlen, viel denken, viel geben, ist das eine echte Herausforderung – und eine riesige Ressource. 💎

Wenn du dich wiedererkennst...

* du reagierst manchmal heftiger, als du willst

* du bist oft gereizt oder erschöpft

* du fühlst dich schuldig oder überfordert ...dann ist das kein Zeichen von Schwäche.

Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem gerade zu viel trägt.

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, dich selbst wieder zu regulieren. Und genau damit schenkst du deinem Kind etwas Wertvolles: Ein Gegenüber, das nicht perfekt, aber präsent ist. 🌟

Praktische Mini-Anker für stressige Elternmomente:

* 3 bewusste Atemzüge – länger aus als ein

* kurz kaltes Wasser über die Hände laufen lassen

* die Füße bewusst auf dem Boden spüren

* ein innerer Satz wie: „Ich bin sicher. Ich darf kurz anhalten.“

* 5 Dinge im Raum benennen, die du siehst

* oder: einmal laut seufzen und weiteratmen..

Diese einfachen Schritte aktivieren den Parasympathikus – unser beruhigendes Nervensystem.

Und sie geben dir das zurück, was im Elternalltag oft verloren geht: Selbstwirksamkeit. 💪

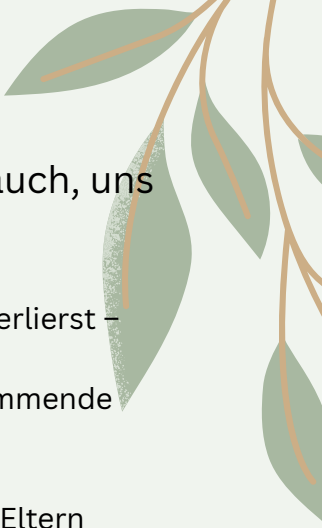
Du darfst dich mitnehmen. Du darfst anhalten. Du darfst freundlich mit dir sein. 🙏

Denn: Dein Kind lernt nicht nur durch deine Worte, sondern durch deinen Zustand. Wenn du dich selbst regulieren kannst, wird dein Zuhause ein sicherer Ort – für euch beide.

🌟 Das Ziel ist nicht, immer ruhig zu sein. Das Ziel ist: in Kontakt zu bleiben. Mit dir. Und deinem Kind.

Du darfst dich dabei genauso ernst nehmen wie dein Kind.

Diese Impulse sind kleine erste Anker – sie können im Alltag viel bewegen, ersetzen aber keine tiefere Begleitung. Wenn du merkst, dass du immer wieder an deine Grenzen kommst, dein Nervensystem kaum zur Ruhe findet oder du einfach wieder in echten Kontakt mit dir selbst kommen möchtest: Melde dich gerne. In meiner Beratung schauen wir gemeinsam, was dich wirklich stärkt – jenseits von Funktionieren.



✨ „Elternschaft bedeutet nicht nur, Kinder zu begleiten – sondern auch, uns selbst zu begegnen.“

Hast du manchmal das Gefühl, dass du in Konflikten mit deinen Kindern die Nerven verlierst – und plötzlich ganz anders reagierst, als du es dir eigentlich vorgenommen hattest?

Vielleicht wirst du laut, hart oder ziehst dich zurück. Und danach bleibt dieses beklemmende Gefühl: Schuld, Hilflosigkeit, manchmal auch Scham.

Damit bist du nicht allein. In meiner Beratungspraxis erlebe ich das sehr häufig. Viele Eltern beschreiben genau diesen inneren Konflikt: „Ich weiß eigentlich, wie ich reagieren möchte – und trotzdem passiert etwas anderes.“

✨ Woher kommt das? Oft liegt die Ursache nicht in dem Verhalten unserer Kinder, sondern viel tiefer – in unserer eigenen Kindheit. Wenn wir selbst erlebt haben, dass unsere Eltern überfordert, autoritär oder sogar gewaltvoll waren, dann haben wir als Kinder unbewusst gelernt: „So funktioniert Beziehung, so überlebt man.“ Viele dieser Erfahrungen mussten wir verdrängen, um irgendwie zurechtzukommen.

Heute, als Erwachsene und Eltern, werden diese alten Wunden wieder berührt, sobald unsere Kinder uns mit starken Gefühlen konfrontieren - das kann in uns Stressreaktionen auslösen, die uns überwältigen. In solchen Momenten greift nicht mehr unser klares, erwachsenes Denken. Stattdessen reagieren wir reflexhaft aus alten Mustern heraus.

✨ Warum fühlt sich das so schwer an? Weil wir uns danach nicht nur überfordert fühlen, sondern auch mit Scham kämpfen: „Warum schaffe ich das nicht besser? Ich wollte doch anders sein als meine Eltern.“ Dieses Spannungsfeld – zwischen dem, was wir uns wünschen, und dem, was tatsächlich passiert – ist enorm belastend.

✨ Ein Schlüssel liegt darin, diese alten Verletzungen nicht länger zu verdrängen, sondern ihnen liebevoll zu begegnen. Wenn wir uns unseren verletzten inneren Anteilen zuwenden, können sie nach und nach integriert werden. Das braucht Zeit, Geduld und oft auch Unterstützung – aber es verändert nachhaltig.

Denn aus einem geheilten, gestärkten Erwachsenen-Ich können wir neue Strategien entwickeln: Wir bleiben präsenter, wir halten die Gefühle unserer Kinder besser aus, und wir können in schwierigen Momenten mit Ruhe und Verbindung reagieren.

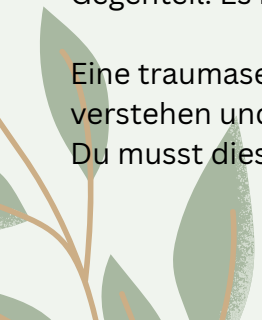
✨ Wenn du diesen Weg gehst, gibst du nicht nur dir selbst etwas zurück – sondern auch deinem Kind:


- * das Gefühl, sicher und gehalten zu sein
- * die Erfahrung, dass starke Gefühle Platz haben dürfen
- * die Chance, mit und an deinem Kind zu wachsen

Bitte bleib mit diesen Erfahrungen nicht allein. Es ist keine Schwäche, sich Hilfe zu holen – im Gegenteil: Es ist ein Ausdruck von Stärke und Verantwortung.

Eine traumasensible Begleitung kann dich darin unterstützen, diese Muster zu erkennen, zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. 🌱

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.





✦ Die Schulmedizin fragt: Wo tut es weh? Doch fast nie: Warum?

Du hast Schmerzen – und bekommst Tabletten.
Du bist erschöpft – und erhältst Diagnosen.
Du hast Angst – und wirst in Kategorien eingeordnet.

Aber kaum jemand fragt: Was ist in deinem Leben geschehen, bevor dein Körper angefangen hat zu schreien?

Das System hat keine Zeit für Tiefe. Es wurde darin geschult, Symptome zu unterdrücken, statt Botschaften zu verstehen.


Die Schulmedizin verwaltet, betäubt, entfernt und kontrolliert – aber sie heilt nicht.
Denn Heilung beginnt nicht beim Symptom, sondern beim Signal.

Dein Körper macht keine Fehler. Er erinnert dich an Verletzungen, an vererbte Traumata, an innere Konflikte, die keinen Ausdruck gefunden haben.

Ein Magengeschwür ist oft unterdrückte Wut. Verspannungen sind oft die Angst, die du Tag für Tag überspielst. Erschöpfung entsteht, wenn du im Aussen immer Ja sagst, während dein Inneres längst Nein schreit.

Und dann bekommst du eine Pille – nicht, um zu fühlen, sondern um weiter zu funktionieren. Doch funktionieren ist kein Leben. Und Unterdrückung ist keine Heilung.

Ich lade dich ein: Höre auf deinen Schmerz, indem du auf deinen Körper hörst.
Er ist nicht dein Feind – er ist dein Verbündeter.
Teile diese Worte mit jemandem, der schon lange behandelt wird, aber nie wirklich gesehen.



✨ Trauma ist nicht der Schlag, sondern dass dich danach niemand gehalten hat.

Wir glauben, Trauma ist das Ergebnis des Unfalls, der Gewalt, der Angst. Trauma ist nicht das, was passiert, sondern was danach nicht passieren durfte.

Du wurdest nicht gesehen. Nicht gehalten. Nicht geschützt. Keine Sicherheit, kein Halt. Kein Raum zum Fühlen. Keiner, der da war.

Das ist der Moment, in dem dein Nervensystem entschieden oder gelernt hat: Ich bin alleine. Ich muss funktionieren. Ich darf nicht fühlen.

Genau dort beginnt dein Schutzmechanismus: Anspannung. Starre. Flache Atmung. Trauma bleibt nicht in deinem Kopf, sondern manifestiert sich in deinem Gewebe:

- * in der verspannten Brust, weil du nie laut weinen durftest
- * in deinem Kiefer, weil du früh gelernt hast, still zu sein
- * in deinem Bauch, weil du gelernt hast, alles herunterzuschlucken
- * in deiner Haut, wo Berührung Gefahr bedeutete

Dein Nervensystem hat nicht vergessen. Es trägt das, was du damals nicht mehr halten konntest.

Genau deswegen reicht es nicht, nur zu verstehen.

Heilung beginnt im Fühlen: im Körperkontakt mit dir, mit deinem Atem, mit deinem Zittern, mit deinem echten, puren Ausdruck. Nicht durch Analysen – sondern durch neue Erfahrungen: Sicherheit. Nähe. Präsenz.

Ich bin sicher. Ich darf sein. Ich darf fühlen, was damals zu groß war.

Und genau deshalb ist das Isolieren von Kindern, wenn sie in hoher Erregung sind – wie es auch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie geschieht – oder andere verhaltensanpassende Massnahmen, Gewalt.

Mein Anliegen ist nicht anzuklagen. Es soll Bewusstsein schaffen dafür, was im Nervensystem eines Kindes geschieht, wenn es in Not allein gelassen wird. Es geht darum, Wissen sichtbar zu machen, das bisher zu wenig Beachtung findet. Denn Kinder dürfen nicht dort traumatisiert werden, wo sie eigentlich Sicherheit erfahren sollten.

✨ „Wenn der Kopf laut ist – so findet dein Körper Ruhe“

Viele Menschen kennen das Gefühl, zu viel zu grübeln oder lange über Dinge nachzudenken. Bei hochsensiblen Personen tritt das oft verstärkt auf – weil ihr Nervensystem Reize intensiver aufnimmt, tiefer verarbeitet und Eindrücke länger nachwirken.

Wenn Gedanken nicht mehr zu einem Ende kommen, wenn sie kreisen und kreisen, sprechen wir von Grübeln. Das ist kein Wesensmerkmal von Hochsensibilität, sondern eher eine Stressreaktion.

Warum passiert das? Weil wir Gefühle umgehen. Anstatt Angst, Trauer oder Ärger zu spüren, schaltet der Kopf auf „Dauerbetrieb“. Gedanken geben uns scheinbar Kontrolle – während das Fühlen im Hintergrund blockiert bleibt.

Neurobiologisch wissen wir: Gefühle sind Signale des Nervensystems. Wenn wir sie wahrnehmen, können wir uns regulieren, Nähe erleben und wieder handlungsfähig werden. Wenn wir sie vermeiden, bleibt das System in Daueralarm – das Gedankenkarussell läuft weiter.

💡 Frage dich beim nächsten Overthinking, ob es wirklich neue Antworten bringt – oder ob ein kurzer Moment des Spürens dich schneller weiterbringt.

Gefühle können intensiv sein. Aber sie sind auch der Schlüssel zu innerer Ruhe, Klarheit und Verbundenheit.

Das Overthinking hängt stark mit einem überaktivierten Nervensystem zusammen. Meist sind wir im sympathischen Modus (Stress, Gedankenrasen) und meiden Gefühle, die im ventral-vagalen Zustand (Regulation, Sicherheit) spürbar wären.

Übungen welche den Körper direkt ins Hier & Jetzt holen:

👉 1. Längeres Ausatmen

- * Setz dich aufrecht hin, atme tief ein (z. B. 4 Sekunden).
- * Atme doppelt so lange aus (z. B. 6–8 Sekunden).
- * Wiederhole 5–10 Atemzüge. 🟡 Signal an den Vagusnerv: „Es ist sicher“ → Herzfrequenz beruhigt sich → Grübeln lässt nach.

👁️ 2. Orientierungs-Übung

- * Schau dich im Raum langsam um.
- * Benenne 5 Dinge, die du siehst.
- * Spüre, wie dein Körper sich anfühlt, während du dich umsiehst. 🟡 Das Gehirn checkt die Umgebung auf Sicherheit → der Flucht-/Denkmodus beruhigt sich.

👐 3. Selbstberührung

- * Leg eine Hand auf deine Brust, die andere auf den Bauch.
- * Spüre Wärme, Gewicht, Druck.
- * Bleib so 1–2 Minuten. 🟡 Aktiviert das Beruhigungssystem (ventral-vagal), Gedanken treten in den Hintergrund.

🎵 4. Summen, Singen oder Brummen

- * Summ ein „Mmmh“ oder sing eine leise Melodie. 🟡 Vibration stimuliert den Vagusnerv direkt → Nervensystem reguliert sich → Kopf wird klarer.

🚶 5. Rhythmische Bewegung

- * Lockeres Schaukeln, Gehen, Tanzen oder leichtes Klopfen am Körper. 🟡 Bewegung baut überschüssige Energie ab, bringt den Fokus vom Denken ins Spüren.

🟡 Warum das wirkt: Overthinking = Kopf übernimmt, Körper wird „abgeschaltet“. Sobald du den Körper aktiv ins Spiel bringst, erlebt dein Nervensystem Sicherheit → Gedanken beruhigen sich.

🦋 Ich wünsche dir den Mut, diese kleinen Schritte auszuprobieren – auch wenn sie sich anfangs ungewohnt anfühlen.“

✨ In Elternberatungen höre ich oft Sätze wie: „Mir hat ein Klaps auch nicht geschadet. Da habe ich verstanden, dass ich etwas falsch gemacht habe.“

Sie zeigt, wie tief unsere Loyalität als Kinder zu unseren Eltern reicht. Wir alle wollten anerkannt werden, geliebt sein. Wenn das nicht gelingt, suchen Kinder die Schuld nie bei den Eltern, sondern immer bei sich selbst: „Ich habe es bestimmt verdient.“

Das hat Folgen. Um die Beziehung zu den Eltern nicht zu gefährden, müssen Gefühle unterdrückt werden. Kinder lernen, sich innerlich abzuschotten. Empathie für sich selbst wird abgeschnitten – und damit häufig auch die Fähigkeit, empathisch mit anderen zu sein. Ein Kreislauf, der oft unbewusst über Generationen weitergegeben wird.

Dabei müssen es nicht immer Schläge sein. Auch ständiges Korrigieren, oder die fehlende Resonanz auf emotionale Bedürfnisse hinterlässt Spuren. Kinder, die nicht mit Wohlwollen, sondern mit Bewertungen und Urteilen konfrontiert werden, lernen, sich zu schützen – aber nicht, sich mitfühlend anzunehmen.

☞ Und wie gehen wir damit um, wenn Eltern selbst diese Erfahrung verinnerlicht haben? Oft erzählen Mütter oder Väter überzeugt, dass sie „nichts Schlimmes erlebt“ haben und auch ihren Kindern nichts antun. Tatsächlich schlagen sie nicht – aber ihre Fähigkeit zur Empathie ist eingeschränkt. Die eigenen, frühen Verletzungen sind so gut abgewehrt, dass kaum Raum bleibt für Feinfühligkeit.

Hier braucht es eine urteilsfreie Haltung. Statt zu argumentieren oder zu belehren, können wir durch Verständnis, Spiegelung und echtes Wohlwollen erlebbar machen, was Empathie bedeutet. So wird es für Eltern möglich, diese Qualität langsam wieder in sich selbst zu entdecken – und dann auch ihrem Kind gegenüber lebendig werden zu lassen.

☞ Und was braucht es?

- * Eine klare Haltung gegen Gewalt in jeder Form – physisch oder psychisch.
- * Achtsamkeit dafür, wie schnell wir Kinder durch Sprache, Korrekturen oder Urteile beschämen können.
- * Den Mut, Eltern nicht zu verurteilen, sondern sie in ihrer Geschichte zu verstehen und ihnen neue Wege vorzuleben.
- * Räume, in denen bedingungslose Zugewandtheit erfahrbar wird – für Kinder und Erwachsene.

Manchmal zeigt sich, dass Eltern in einer sehr autoritär geprägten Haltung verharren und Veränderungen nur beim Kind suchen. Das macht es schwer, an eine wirkliche Veränderung zu glauben. Hier braucht es von uns Geduld und Vertrauen in mögliche Prozesse – und gleichzeitig Schutz für diese Kinder.

So kann Mitgefühl langsam wieder wachsen – zuerst für sich selbst, dann auch für andere.

Lasst uns Kindern und Jugendlichen mit Achtsamkeit und urteilsfreier Zuwendung begegnen. Und lasst uns Eltern begleiten, die selbst nie Empathie erfahren haben, ohne Schuldzuweisung – sondern mit dem Vertrauen, dass neue Erfahrungen möglich sind.

So können Kinder lernen, sich selbst anzunehmen – und zu empathischen, mitfühlenden Erwachsenen heranzuwachsen.



📌 Wenn Schüler KI für einen Aufsatz nutzen – Strafen oder Lernchance?

Stell dir vor, eine Gruppe von Schülern gibt einen Aufsatz ab, den sie nicht selbst verfasst haben – sondern von einer KI schreiben liessen. Der Pädagoge entscheidet sich, als Konsequenz eine Strafe zu verhängen. Doch was wird dabei übersehen? Welche Chancen gehen verloren?

👉 Strafen bewirken oft das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen. Sie führen nicht zu einem konstruktiven Miteinander sondern zu Widerstand, Frustration oder dem Versuch, das nächste Mal einfach nicht erwischt zu werden. Dabei steckt in diesem Vorfall eine wertvolle Möglichkeit für echtes Lernen – nicht nur über Regeln, sondern über Reflexion, Eigenverantwortung und den Umgang mit neuen Technologien.

🔍 Was bedeutet ein bindungs- und beziehungsorientierter Umgang in dieser Situation?

Nicht nur sanktionieren, sondern verstehen wollen Warum haben die Schüler auf KI zurückgegriffen? War es Unsicherheit? Zeitdruck? Fehlendes Vertrauen in die eigene Fähigkeit? Ein offenes Gespräch statt einer Strafe ermöglicht es, diese Hintergründe zu erkennen. Wenn Schüler sich ernst genommen fühlen, entsteht eine ganz andere Motivation, sich mit ihrem Verhalten auseinanderzusetzen.

Reflexion statt Gehorsam fördern Eine wichtige Frage wäre: Was macht einen von Menschen geschriebenen Aufsatz eigentlich wertvoll? Die Schüler könnten den KI-generierten Text analysieren: Ist er wirklich gut? Fehlen darin persönliche Gedanken, Kreativität oder Emotionen? So entsteht ein Bewusstsein für den eigenen Denkprozess, anstatt nur eine Regel zu befolgen, weil man „muss“.

KI als Werkzeug – aber mit Verantwortung Verbote helfen wenig, wenn wir Schüler auf eine Zukunft vorbereiten wollen, in der KI eine Rolle spielt. Statt nur zu sagen „Das darfst du nicht!“, könnten wir fragen: „Wie kann man KI sinnvoll nutzen, ohne dass sie das eigene Lernen ersetzt?“ Vielleicht lassen sich Regeln gemeinsam erarbeiten: Wo kann KI helfen? Wo nimmt sie einem die Chance, selbst zu wachsen?

Innere Motivation statt Angst vor Konsequenzen stärken Eine Möglichkeit wäre ein Vergleich: Ein von KI generierter Aufsatz neben einem eigenen – welcher überzeugt mehr? So entsteht ein echter Anreiz, sich weiterzuentwickeln.

🎯 Fazit: Eine verpasste Chance

Diese Situation hätte viel mehr sein können als ein Regelverstoß. Sie hätte ein Türöffner sein können für eine wichtige Auseinandersetzung: Wie lernen wir wirklich? Welche Rolle spielen eigene Gedanken? Und wie nutzen wir KI bewusst und reflektiert, statt sie einfach als Abkürzung zu sehen?

💡 Strafen sind oft eine Sackgasse – Reflexion und Beziehung hingegen öffnen Türen. Wenn wir mit Kindern und Jugendlichen in echte Gespräche gehen, Interesse haben was sie denken und fühlen oder sie zum Nachdenken anregen entsteht ein Miteinander und nicht ein machtvolleres Gegeneinander.

Angststörungen und frühe Stressbelastung: Wenn der Körper nie zur Ruhe kam

Viele Menschen mit Angststörungen kennen das Gefühl: Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern – eine intensive körperliche Reaktion auf eine Bedrohung, die im Außen gar nicht existiert. Ihr Nervensystem schlägt Alarm, obwohl keine Gefahr droht.

Die Antwort liegt oft in der frühen Kindheit. Kinder sind in ihren ersten Lebensjahren darauf angewiesen, dass ihre Bezugspersonen ihnen helfen, Stress zu regulieren. Werden sie in intensiven Emotionen wie Angst oder Hilflosigkeit allein gelassen, kann ihr Nervensystem diese Erregung nicht abbauen. Stattdessen bleibt die Stressreaktion im Körper gespeichert.

◆ Warum Co-Regulation so entscheidend ist Babys und Kleinkinder können sich nicht selbst beruhigen – sie brauchen die emotionale und körperliche Präsenz eines Erwachsenen, um ihre Erregung wieder herunterzufahren. Doch wenn Kinder schreien gelassen werden, weil sie „lernen sollen, sich selbst zu beruhigen“, geschieht das Gegenteil: Sie erstarren, ihr Körper bleibt in einem Zustand von hoher Aktivierung, und sie resignieren. Diese nicht verarbeitete Flucht- oder Kampfenergie kann sich über Jahre im Nervensystem festsetzen. Besonders in der Autonomiephase, wenn Kinder beginnen, ihre eigenen Bedürfnisse durchzusetzen, ist es entscheidend, dass Eltern ihnen helfen, mit starken Gefühlen wie Wut oder Angst umzugehen. Doch wenn Kinder in diesen Momenten abgelehnt, bestraft oder allein gelassen werden, lernen sie nicht, sich zu regulieren – sie lernen, sich anzupassen und ihre Emotionen zu unterdrücken.

◆ Angststörungen als Überlebensstrategie des Körpers Viele Erwachsene mit Angststörungen erleben unkontrollierbare Panikattacken, obwohl es keine offensichtliche Bedrohung gibt. Ihr Körper zeigt alle Zeichen einer Flucht- oder Kampfreaktion, doch es gibt nichts, wovor sie fliehen oder wogegen sie kämpfen können. Das Nervensystem hat nie gelernt, wieder vollständig in den Ruhezustand zurückzukehren. Oft wird Angst therapeutisch mit kognitiven Strategien behandelt – Doch das reicht oft nicht aus, weil die zugrunde liegende körperliche Übererregung bestehen bleibt.

◆ Warum der Körper mit einbezogen werden muss Ein Nervensystem, das nie gelernt hat, sich sicher zu regulieren, kann nicht allein durch Denken beruhigt werden. Es braucht neue körperliche Erfahrungen der Sicherheit – durch Atemtechniken, achtsame Körperwahrnehmung und körperorientierte Traumatherapie. Für Eltern bedeutet das: Kinder emotional zu begleiten, sie in ihren Gefühlen nicht allein zu lassen und ihnen zu helfen, mit Stress umzugehen, ist keine Verwöhnung – es ist eine essenzielle Grundlage für psychische Gesundheit. Denn ein Kind, das früh erfährt, dass es in Momenten von Angst und Überforderung nicht allein ist, wird später nicht gegen einen Körper kämpfen müssen, der Alarm schlägt, obwohl keine Gefahr droht.

Das Klima im Goldfischglas - Die Wasserqualität ist entscheidend Stelle dir einmal vor, dein Kind /Schüler*in/Jugendliche*r ist ein Fisch im Wasser. Er gedeiht gut und wächst gesund und fröhlich heran. Dies kann der Fisch nur, wenn das Wasser (also seine Umgebung) in einem ökologischen GLEICH- GEWICHT ist: Das Wasser hat die richtige Temperatur, die Lichtverhältnisse stimmen und es enthält alle notwendigen Nährstoffe, die der Fisch braucht, um zu wachsen, gesund zu bleiben und sich gut zu entwickeln. Die Atmosphäre um den Fisch hat also Einfluss auf seine Entwicklung und sein Wachstum.

Übertragen wir dieses Bild nun konkret auf dein Kind. So wie bei Fischen, die ihre Nährstoffe aus dem Wasser aufnehmen und eine bestimmte Wasserqualität benötigen, um gut zu gedeihen, braucht auch dein Kind ausgewählte emotionale Nährstoffe in seiner Atmosphäre, die es umgibt. Deshalb ist die Qualität der Beziehung zu deinem Kind so wichtig und auch die Form der

Gestaltung der Beziehung. So kannst du also für dich überlegen und neu gestalten: Welche „emotionalen Nährstoffe“, also welche Werte und Haltungen, möchtest du in deiner Familie/Schule/Pädagogischen Einrichtung leben und welche Orientierungspunkte sind dir wichtig. Wie soll die Atmosphäre und das emotionale Klima für dein Kind sein? Wie die Umgebung beschaffen sein?

Traumatisierendes Umfeld:

Unberechenbarkeit

Einsamkeit

Nichtgesehen/gehört werden

Geringschätzung Kritik und Entmutigung

Bedürfnisse missachtet

Ausgeliefertsein

andere bestimmen absolut über mich Demütigende und beschämende Mechanismen wie Strafen und Konsequenzen

Emotionale Bedürfnisorientierung:

Verbundenheit

Autonomie und Sicherheit Ergeben das Gefühl, in seinen Anliegen

verstanden zu werden In seinen Anliegen gesehen zu werden,

das Gefühl wertvoll zu sein.

Verantwortung statt Bewertung

Achtsamkeit statt Strafe

Vertrauen statt Kontrolle

Miteinander statt Gegeneinander

Dialog statt Monolog


Gleichwertige,

konstruktive Beziehung, statt belasteter Beziehung

«Ich brauche einen sicheren Ort» Für Kinder, welchen diesen Ort als unberechenbar oder bedrohlich erleben, ist ein «sicherer Ort» deshalb äusserst wichtig. Der Stresspegel ist für diese Kinder besonders hoch, was zu einer erhöhten Verunsicherung führt. Dies führt

wiederum dazu, dass erlernte Überlebensstrategien (Fight, Flight, Freeze)

immer wieder neu aktiviert werden.



Im Moment sein – Selbstfürsorge im Hier und Jetzt 🎨

In sozialen Berufen geben wir oft viel – Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Energie. Dabei geraten wir selbst schnell ins Hintertreffen, gefangen im Gedankenkarussell aus To-dos, Verantwortung und Sorgen.

Neulich, nach einem anstrengenden Tag, nahm ich mein Cello zur Hand. Anfangs war ich noch bei der Arbeit im Kopf, doch mit den ersten Tönen passierte etwas Unerwartetes: Mein Atem wurde ruhiger, die Gedanken leiser. Für einen Moment zählte nur der Klang, mein Körper, der Bogen – ich war einfach da. Kein Planen, kein Grübeln – nur der Moment.

Genau solche Augenblicke sind Selbstfürsorge. Momente, in denen wir aussteigen aus dem Lärm im Kopf und wieder Verbindung zu uns selbst spüren.

Gerade in herausfordernden Berufen ist es essenziell, diese Inseln im Alltag zu finden – sei es durch Musik, Malen, einen Spaziergang oder einfach bewusstes Atmen. Wann hast du dich das letzte Mal wirklich im Moment gespürt? 🌱

🌿 Wenn Lautstärke alte Wunden berührt – Vom Lärm zur inneren Ruhe 🌿

Julia, eine liebevolle Mutter von drei Kindern, kam erschöpft zur Beratung. Ihre Augen füllten sich mit Tränen, als sie sagte:

„Ich liebe meine Kinder, aber wenn sie laut sind, fühle ich mich komplett überfordert. Es ist, als würde etwas in mir explodieren. Ich schreie dann zurück – und fühle mich danach furchtbar.“

Wir begaben uns auf die Suche nach dem Ursprung dieses Gefühls. Während unseres Gesprächs erinnerte sich Julia an ihre eigene Kindheit:

„Bei uns zu Hause musste immer alles still sein. Mein Vater war sehr streng – wenn wir laut waren, wurde er wütend. Ich erinnere mich, wie ich mich immer zusammenreißen musste, um keinen Ärger zu bekommen.“

In Julias Körper war die Verknüpfung geblieben: Lautstärke = Gefahr.

Als ihre Kinder nun tobten, schrien oder lachten, wurde bei ihr ein uralter Alarm ausgelöst. Ihr Nervensystem interpretierte das kindliche Verhalten als Bedrohung – und sie reagierte mit derselben Wut, die sie als Kind gefürchtet hatte.

💡 Der Wendepunkt:

Durch Körperarbeit und innere Kind-Arbeit konnte Julia diesen Automatismus erkennen. In Momenten der Lautstärke begann sie bewusst innezuhalten, sich eine Hand aufs Herz zu legen und innerlich zu sagen:


„Es ist sicher. Lautstärke ist kein Angriff. Meine Kinder dürfen sich entfalten.“

Nach einigen Wochen berichtete Julia:

„Neulich spielten meine Kinder lautstark Fangen im Wohnzimmer. Ich spürte kurz den Stress aufsteigen – aber dann atmete ich tief durch und beobachtete sie. Und plötzlich konnte ich ihr Lachen genießen. Das war ein Wunder für mich.“

🌟 Was zeigt uns diese Geschichte?

- * Unsere stärksten Trigger haben oft Wurzeln in der eigenen Kindheit.
- * Indem wir die alten Verknüpfungen erkennen, können wir neue, heilsame Erfahrungen machen.
- * Manchmal braucht es nur einen liebevollen Moment der Achtsamkeit, um alte Muster zu unterbrechen.



Pädagogik zwischen Anpassung und Autonomie

Die Pädagogik, wie sie in vielen Bildungseinrichtungen noch heute praktiziert wird, hat oft das Ziel, Kinder zu disziplinieren, sie an gesellschaftliche Konventionen anzupassen und Gehorsam zu lehren. Regeln, Anpassung und Kontrolle stehen im Vordergrund.

Doch welche Auswirkungen hat dieses System langfristig auf die Entwicklung von Kindern, und wie können wir Erziehung so gestalten, dass sie Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz fördert, statt Gehorsam und Anpassung an gesellschaftliche Konventionen um jeden Preis? 😞

Ein konkretes Beispiel aus einer Grundschulklasse zeigt, wie problematisch ein solcher Ansatz sein kann:

Ein Junge bringt voller Stolz eine selbstgemachte Kerze in die Schule, die reihum geht, damit alle Kinder daran riechen können. Doch als ein Mitschüler, den der Junge nicht mag, ebenfalls daran riechen möchte, verweigert er dies. Die Lehrperson greift ein und verlangt, dass der Junge dem anderen Kind erlaubt, an der Kerze zu riechen.

Als der Junge sich weiterhin weigert, wird der Unterricht angehalten, und er darf erst wieder teilnehmen, wenn er nachgibt. Der Junge steht unter Druck – von der Lehrperson, von der wartenden Gruppe – und bricht schließlich seinen Widerstand. Erst dann ist er wieder „vollwertiger“ Teil der Gemeinschaft.

Dieses Beispiel verdeutlicht zentrale Probleme eines pädagogischen Ansatzes, der auf Kontrolle, Anpassung und Gehorsam abzielt:

Das Übergehen persönlicher Grenzen 🚫

Gefühle werden ignoriert 💔

Sozialer Druck ⚡

Was lernen Kinder daraus?

Ein solcher Umgang hat nicht nur kurzfristige Auswirkungen, sondern prägt Kinder oft bis ins Erwachsenenalter:

Das Abtrainieren von Grenzen

Mangelnde Selbstwirksamkeit

Passivität und Konfliktvermeidung

Wie könnte man es anders machen?

Die Situation mit der Kerze anders lösen, ohne Konventionen über die Gefühle des Jungen zu stellen:

Nachfragen und Verstehen:

Die Lehrperson hätte den Jungen fragen können, warum er nicht möchte, dass das andere Kind an der Kerze riecht. So hätte sie die Möglichkeit gehabt, soziale Dynamiken zu verstehen.

Zugestehen eigener Entscheidungen:

Sie hätte ihn in seiner Entscheidung unterstützen können, sich in seinen Grenzen zeigen zu dürfen und dies auch gleich in der Gruppe thematisieren können, dass dies okay ist.

Heute ist Valentinstag – aber was ist mit der Liebe zu dir selbst? ❤️

Sich selbst zu lieben bedeutet nicht, perfekt zu sein oder sich ständig gut zu fühlen. Es bedeutet, sich anzunehmen – mit allem, was da ist. Ohne sich kleinzumachen, ohne sich härter zu beurteilen, als man es bei anderen tun würde.

✨ Sei mit dir in Verbindung. ✨ Lass Selbstzweifel und innere Kritik leiser werden. ✨ Fülle dich mit guten Gedanken. ✨ Erinnerung dich: Du bist wertvoll, so wie du bist.

Vielleicht ist genau heute ein guter Moment, um dir selbst etwas Gutes zu tun – sei es eine Pause, ein freundlicher Gedanke oder einfach der Entschluss, milder mit dir zu sein. ❤️

Eine Affirmation für Dich:

❤️ "Tief in mir sprudelt eine Quelle der Liebe.

Liebe ist mein wahres Wesen. Ich suche nicht länger im Aussen nach Liebe, sondern finde sie in mir, in meinem eigenen inneren.

Die Quelle der Liebe in mir ist ewig und unendlich. Je mehr ich von der Liebe in mir anderen gebe, desto mehr sprudelt meine eigene innere Quelle. Ich erlebe voll tiefer Dankbarkeit den Strom der Liebe in mir, je mehr ich anderen meine Liebe schenke."



💡 “Wenn wir die Grundbedürfnisse verstehen, wird Vielfalt zur Stärke.“ ✨

In vielen Kitas und Schulen berichten Fachpersonen, dass es herausfordernd ist, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder einzugehen – besonders in altersgemischten Gruppen oder bei neurodivergenten Kindern. Die Vielfalt in der Entwicklung scheint schwer zu „handhaben“. 😊

Wenn wir den Blick weiten, erkennen wir: Alle Kinder haben die gleichen grundlegenden Bedürfnisse. Sie streben nach Verbindung, suchen Sicherheit auf allen Ebenen und brauchen gleichzeitig Autonomie, um sich gesund zu entwickeln. Egal, ob ein Kind sich im Neuro-Spektrum befindet oder nicht – diese drei Bedürfnisse sind universell.

💡 Ein Schlüssel liegt im aufmerksamen Zuhören und verstehen wollen Kinder senden uns ständig Signale – durch Verhalten, Sprache, Emotionen. Wenn wir lernen, diese ernst zu nehmen und zu verstehen entsteht ein Umfeld, in dem jedes Kind gesehen wird. Es geht nicht darum, jeden Unterschied „zu managen“, sondern eine Umgebung zu schaffen, die Verständnis und Flexibilität ermöglicht. ❤️

Und ja, natürlich brauchen neurodivergente Kinder manchmal spezifischere Anpassungen. Doch die Basis bleibt gleich: Sicherheit, Verbindung und Autonomie. Wenn wir das anerkennen und leben, wird Vielfalt nicht zur Herausforderung, sondern zur natürlichen Realität des Miteinanders.

Lasst uns die Kinder sehen – wirklich sehen – und von ihnen lernen. Denn sie zeigen uns den Weg. 👁️❤️

💡 Warum Kinder (scheinbar) nicht kooperieren ✨

Kinder sind grundsätzlich kooperationsbereit und möchten mit uns Erwachsenen zusammenarbeiten. Wenn sie sich verweigern, tun sie dies nicht aus Trotz oder um uns zu ärgern, sondern weil sie schlicht nicht anders können. Um angemessen darauf zu reagieren, müssen wir zuerst ihr Verhalten verstehen.

🔍 Zwei Hauptgründe für verweigerter Kooperation:

Überforderung durch hohen Erwartungsdruck

Wenn Kinder sich über längere Zeit nach den Wünschen und Erwartungen der Erwachsenen richten müssen, geraten sie in eine Über-Kooperation.

Dies führt zu innerem Stress, der sich in Verweigerung oder Widerstand äußert.

Beispiel: Ein Kind, das ständig „brav“ und „angepasst“ ist, verweigert plötzlich alltägliche Aufgaben.

Beschädigtes Vertrauen in die Beziehung

Wenn Kinder gekränkt, verletzt oder nicht in ihrer Persönlichkeit geachtet werden, verlieren sie das Vertrauen in die Erwachsenen. Z.B. wenn wir mit Strafen oder Konsequenzen arbeiten. Sie erleben dann, dass ihre Bedürfnisse missachtet werden und reagieren mit Rückzug oder Ablehnung. Ein Kind, das oft übergangen wird, verweigert irgendwann jegliche Zusammenarbeit.

🔄 Perspektivwechsel:

🚫 Gängige Sicht:

„Mein Kind testet meine Grenzen aus und will sich an mir reiben.“

„Es tut etwas gegen mich.“

✅ Neue Perspektive:

„Mein Kind möchte mit mir kooperieren. Wenn es das nicht tut, dann kann es nicht anders.“

„Es tut nichts gegen mich, sondern immer etwas für sich.“

◆ Fazit: Statt auf Verweigerung mit Druck oder Strafen zu reagieren, sollten wir versuchen, die wahren Gründe dahinter zu verstehen. Erst dann können wir echte Handlungsalternativen entwickeln und eine Beziehung auf Augenhöhe gestalten.

👉 Kinder wollen mit uns kooperieren – wenn sie es nicht tun, dann aus gutem Grund!

📝 Reflektionsübung: Warum verweigert das Kind die Kooperation?

🔍 Schritt 1:

Denke an eine Situation, in der ein Kind nicht kooperiert hat. War es dein eigenes Kind oder ein Kind, mit dem du arbeitest? Was genau ist passiert?

🔍 Schritt 2: Ursachen erforschen

Gab es eine aktuelle Überforderung? (Zu viele Anforderungen, zu wenig Pausen, Stress?)

Hat das Kind sich übergangen oder nicht ernst genommen gefühlt? (Wurde es gezwungen oder in seiner Autonomie beschnitten?)

Gibt es längerfristige Kränkungen oder ein beschädigtes Vertrauen? (Hat sich das Kind schon länger nicht verstanden oder gehört gefühlt?)

🔄 Schritt 3: Perspektivwechsel einnehmen

Überlege : Hat das Kind wirklich gegen dich gehandelt?

Wie könnte sich das Kind in dieser Situation gefühlt haben?

Was hätte ihm geholfen, sich sicher und gesehen zu fühlen?

🌱 Schritt 4: Neue Herangehensweise entwickeln

Welche Alternativen hättest du statt Druck oder Strafe anbieten können?

Wie könntest du in zukünftigen Situationen anders reagieren, um Vertrauen und Kooperation zu stärken?

🌟 Fazit: Diese Reflexion hilft dir, Widerstand nicht als „Absicht“ oder „Trotz“ zu sehen, sondern als Zeichen eines unerfüllten Bedürfnisses. 🧡

Warum Bindung und beziehungsorientierte Pädagogik entscheidend sind



Kinder entwickeln sich am besten in einem Umfeld von Sicherheit, Vertrauen und Verbindung. Bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik bedeutet, dass Kinder gleichwertige Beziehungen brauchen, um sich zu entfalten und Herausforderungen zu bewältigen und sie sicher sind, dass sie auch mit „störendem“ oder „destruktivem“ Verhalten - gehalten werden. Bedingungslos - nicht nur dann, wenn sie gewünschtes Verhalten zeigen!

💡 Ein Kind, das sich emotional sicher fühlt, kann kooperieren, sich regulieren und wachsen. Statt Verhalten nur zu bewerten oder zu korrigieren, stellt dieser Ansatz die Beziehung und die emotionalen Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Pädagog:innen, die Kindern ermöglichen, sich verstanden, ernstgenommen und angenommen zu fühlen – eine Grundvoraussetzung für gesunde Selbstentwicklung - gerade auch dann, wenn sie vermeintlich gegen uns sind!

🌱 Langfristig stärkt dieser Ansatz nicht nur die emotionale Kompetenz, sondern auch Eigenverantwortung, Resilienz und Selbstbewusstsein. Kinder, die erleben, dass ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst genommen werden, lernen, auch mit den Gefühlen und Grenzen anderer achtsam umzugehen.

Warum verhaltensorientierte Erziehung nicht mehr zeitgemäß ist 🚫⚖️

Die herkömmliche verhaltensorientierte Erziehung arbeitet mit Belohnung und Bestrafung 🍌 – einem System, das Kinder zur Anpassung erzieht, statt sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Statt nach den Ursachen für ihr Verhalten zu fragen, wird versucht, es durch äußere Anreize zu steuern. Es wird auf eine „vermeintliche Grenzüberschreitung“ des Kindes, mit einer Grenzüberschreitenden Handlung (Strafe oder Konsequenz) geantwortet. Die Kooperationsbereitschaft nimmt ab und die Beziehung ist belastet. Es entsteht ein "so wie du mir, so ich dir".

✖ Das Problem: Kinder lernen nichts dabei, sondern nur, was sie tun müssen, um Lob zu bekommen oder Strafen zu vermeiden und der "Stärkere" hat die Macht. Ihre eigenen Bedürfnisse und Emotionen werden oft unterdrückt, um Anerkennung zu erhalten oder Konflikte zu umgehen.

⚠ Das kann langfristig dazu führen, dass Kinder entweder übermäßig angepasst oder rebellisch werden, anstatt innere Stabilität zu entwickeln.

Ein weiteres Risiko ist, dass Kinder in einem solchen System nicht erleben, dass sie um ihrer selbst willen wertgeschätzt werden. Ihre Bindung zu Erwachsenen basiert auf Leistung und Wohlverhalten 🍌, anstatt auf echter, vertrauensvoller Beziehung. Das kann Unsicherheiten im Selbstwert und Schwierigkeiten in der Selbstwahrnehmung nach sich ziehen.

💛 Kinder brauchen Begleitung, keine Konditionierung. Statt einer Erziehung, die auf Kontrolle und Gehorsam setzt, brauchen sie eine Pädagogik, die ihre Gefühle, Bedürfnisse und Herausforderungen ernst nimmt.

🌟 Nur so können sie zu selbstbewussten, empathischen und verantwortungsvollen Menschen heranwachsen. 🌍🌟



☀ Ein Vergleich zwischen verhaltensorientierter und bindungsorientierter Pädagogik 💡

Beni, neu an der Schule, hänselt während des Sportunterrichts einen Mitschüler. Er provoziert und ärgert, bis die Situation eskaliert. Die Lehrperson steht vor der Frage: Wie soll sie reagieren?

● Verhaltensorientierte Pädagogik

In der klassischen, verhaltensorientierten Pädagogik liegt der Fokus auf dem Verhalten an sich. Die Lehrperson würde das Hänseln möglicherweise mit den Worten kommentieren: „Das dulden wir hier nicht!“ 🚫 Es könnten Konsequenzen folgen – eine Strafe, ein Verweis oder der Ausschluss aus dem Unterricht. Ziel ist es, das unerwünschte Verhalten zu stoppen und die Regeln durchzusetzen.

Auf den ersten Blick scheint dieser Ansatz effektiv, doch er bleibt an der Oberfläche. Warum?

Beni ist neu. Seine Provokationen sind nicht nur ein „Regelverstoß“, sondern auch ein Ausdruck seiner inneren Unsicherheit. 😞 Doch diese wird bei einer reinen Fokussierung auf das Verhalten nicht erkannt. Verhaltensorientierte Pädagogik mag kurzfristig funktionieren, aber sie bietet keine Antwort auf die Frage: „Warum verhält sich Beni so?“

● Bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik

Nun ein Perspektivwechsel:

Dieser Ansatz schaut hinter das Verhalten und fragt: „Was steckt hinter dem Verhalten? Von welchem Gefühl wird es motiviert? Und um welches emotionale Bedürfnis geht es, dass gesucht wird.“

💡 Die Lehrperson weiß, dass Beni neu ist und wahrscheinlich unsicher, vielleicht sogar ängstlich oder traurig. Möglicherweise fühlt er sich ausgeschlossen und weiß nicht, wie er Anschluss finden soll oder überspielt so seine Unsicherheit.

➡ Sein Verhalten wird hier nicht als reiner Regelverstoß betrachtet, sondern als Ausdruck eines Gefühls und einem emotionalen Bedürfnis. In diesem Fall: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit.

Die Lehrperson reagiert nicht mit Strafe, sondern fühlt sich in Beni hinein. Sie erkennt, dass er Orientierung 🧭 und ein Gefühl von Zugehörigkeit 🤝 braucht. Statt ihn aus der Gruppe auszuschließen, sucht sie nach Wegen, ihn einzubeziehen. Vielleicht gibt sie ihm eine Rolle, in der er sich positiv einbringen kann, oder sie fördert gezielt Momente, in denen Beni und seine Mitschüler positive Erfahrungen miteinander machen. ☀

Dieser Ansatz stärkt nicht nur die Beziehung zwischen Lehrperson und Schüler, sondern auch das soziale Gefüge in der Gruppe. ❤️

Die Frage, die ich oft höre, lautet: „Ja, aber das können wir doch nicht einfach durchlassen – so ein Verhalten!“ 🙄 Und genau das möchte ich betonen: Es steht außer Frage, dass das Verhalten so nicht geht. ❌ Doch was wirklich entscheidend ist, ist die Art und Weise, wie wir darauf reagieren. 💡 Ob wir Strafen einsetzen und das Verhalten unterbinden – oder ob wir den tieferen Grund erkennen und langfristig Lösungen schaffen. 💬💡 Denn erst durch einen beziehungsorientierten Ansatz können wir Kinder nachhaltig begleiten, stärken und wachsen lassen. 🌱❤️

Warum du manchmal wütend wirst – und was dein inneres Kind damit zu tun hat“ 🧠💡👤

Hast du dich schon mal gefragt, warum wir in stressigen Situationen manchmal die Nerven verlieren? Wissenschaftlich betrachtet hat das oft weniger mit der Situation selbst zu tun – und viel mehr mit uns.

💡 Die Erklärung liegt in unserem Gehirn:

Wenn ein Kind uns „nicht hört“, Chaos verursacht oder trotzig ist, kann das unser limbisches System aktivieren. Das ist der Teil unseres Gehirns, der für Emotionen zuständig ist – und oft reagiert es nicht auf die aktuelle Situation, sondern auf alte Erinnerungen.

➡ Trigger nennt man das: Ein Verhalten des Kindes erinnert unser Unterbewusstsein an Momente aus unserer eigenen Kindheit, in denen wir uns z. B. hilflos, überfordert oder nicht ernst genommen fühlten.

Ein Beispiel:

Als Kind wurdest du vielleicht bestraft für ein Verhalten. Heute bringt dich ein Verhalten deines Kindes oder Widerstand schnell an deine Grenzen – dein inneres Kind reagiert.

Oder: Du wurdest früher nicht gehört, und heute macht es dich wütend, wenn dein Kind „nicht zuhört“.

🧠 Diese emotionalen Reaktionen kommen oft aus alten Erfahrungen, die in unserem Nervensystem gespeichert sind. In solchen Momenten schaltet das Gehirn auf „Kampf oder Flucht“, und wir reagieren impulsiv – obwohl die Situation es vielleicht gar nicht erfordert.

➡ Das Gute: Unser Gehirn ist anpassungsfähig!

Indem wir:

- ✓ unsere Reaktionen bewusst wahrnehmen,
- ✓ die Wurzeln unserer Trigger reflektieren und
- ✓ unser inneres Kind heilen,

können wir lernen, gelassener und bewusster zu handeln – für uns selbst und die Kinder, die uns anvertraut sind.

Du reagierst also nicht „einfach so“. Dein inneres Kind meldet sich – und das ist eine Chance, dich selbst besser zu verstehen. 🌱

Eltern oder pädagogische Fachkräfte erleben

Wie diese Muster gelöst werden können

Selbstreflexion: Zu erkennen, dass die eigene Reaktion mehr mit einem selbst als mit dem Kind zu tun hat, ist der erste Schritt.

Gefühle einordnen: Welche Emotion wird ausgelöst? Wann habe ich das früher gefühlt?

Selbstregulation: Techniken wie Atemübungen oder bewusstes Pausieren helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

Langfristige Heilung: Sich mit den Bedürfnissen und Verletzungen des inneren Kindes zu beschäftigen, kann helfen, alte Muster zu lösen.

Kinder lösen zwar unsere Wut aus 🌪️ - sie sind aber nicht die Ursache ! 💡

Ab und wann werde ich gefragt:

„Kannst du mal mit meinem Kind arbeiten, es ist so aggressiv oder kämpferisch oder verweigert sich, wir kommen nicht mehr heran.“

Das könnte ich – doch um nachhaltig eine Veränderung herbeizuführen, brauchen Kinder eine Verbindung, welche sie sättigt. 🌱❤ Und diese Verbindung kann ihnen am besten über eine konstruktive Beziehung gegeben werden. 🤗😊

Diese entsteht, wenn nicht das Verhalten des Kindes im Vordergrund steht, sondern das Interesse daran, zu verstehen, was dieses Verhalten motiviert und was es bei mir auslöst. 🤔💡

Es gibt diese besonderen Momente in der Beratung, die mich zutiefst erfüllen und berühren. ✨❤

Momente, in denen Eltern und pädagogische Fachpersonen erkennen, dass es nicht nur um das Verhalten der Kinder geht, sondern um ihre eigene Haltung, ihre Reaktionen und ihre Bereitschaft, sich zu verändern. 🔄💬

Das Beeindruckende: Sie stellen nicht mehr die Frage „Wie ändern wir das Kind?“, sondern „Was kann ich tun, um das Kind besser zu verstehen – und bei mir selbst anzufangen?“ 🙌🌟

Hier einige der Sätze, die mich besonders bewegt haben:

💬 „Ich habe verstanden, dass es nicht darum geht, mein Kind zu verändern, sondern zu schauen, warum sein Verhalten in mir so viel auslöst.“

💬 „Ich möchte lernen, ruhig zu bleiben, selbst wenn es bei meinem Kind stürmt. Denn nur dann kann ich wirklich für es da sein.“ 🌊👤♀️👤♂️

💬 „Wir dachten, unser Kind müsste sich anpassen. Aber vielleicht sind wir es, die einen neuen Blick auf die Dinge brauchen.“ 🕶️✨


💬 „Ich habe gemerkt, dass das Verhalten des Kindes oft etwas in mir auslöst – und dass ich bei mir anfangen muss, um die Situation zu verändern.“ 🔑❤

💬 „Es geht nicht darum, das Kind zu ändern, sondern zu verstehen, warum ich so stark reagiere und was ich selbst daran verändern kann.“ 📖🌟

💬 „Früher wollte ich Kinder an das System anpassen, heute frage ich mich, wie wir das System an die Kinder anpassen können.“ 🌍👤👤

Diese Einsichten zeigen Mut, Reflexion und den tiefen Wunsch, Kindern wirklich gerecht zu werden.

💖👏 Es ist inspirierend zu sehen, wie Eltern und pädagogische Fachpersonen diesen Weg gehen – für die Kinder und für sich selbst. 🌟👤👤



Kinder entfalten ihr volles Potenzial, wenn sie sich gesehen, verstanden, ernstgenommen und bedingungslos angenommen fühlen 🌱❤️ – denn Bindung und emotionale Sicherheit sind der Schlüssel zu innerer Stärke und Entwicklung 🔑🧠.

Ein Kind, das sich gesehen fühlt, wird immer seine Einzigartigkeit entfalten können. ✨

Ein Kind, das sich verstanden fühlt, wird immer die Sicherheit haben, authentisch zu sein. 💡🤝

Ein Kind, das sich ernstgenommen fühlt, wird immer den Mut haben, Verantwortung zu übernehmen. 🚫💪

Ein Kind, das sich angenommen fühlt, so wie es ist, wird immer Liebe und Empathie weitergeben können. 🤝❤️

Ein Kind, das sich gesehen fühlt, wird immer bereit sein, neue Dinge auszuprobieren und Fehler als Lernchance zu sehen. 🧠♀️✨

Ein Kind, das sich verstanden fühlt, wird immer Vertrauen in seine Beziehungen aufbauen können. 💬😊

Ein Kind, das sich ernstgenommen fühlt, wird immer lernen, seine eigene Stimme zu finden und zu nutzen. 🗣️🌟

Ein Kind, das sich angenommen fühlt, so wie es ist, wird immer eine Quelle der Stärke für andere sein. 🌱💪

Ein Kind, das sich gesehen fühlt, wird immer wissen, dass es wertvoll ist – ganz unabhängig von Leistung. 💎❤️

Ein Kind, das sich ernstgenommen fühlt, wird immer bereit sein, an Lösungen mitzuwirken und Verantwortung zu tragen. ⚖️🤝

Ein Kind, das sich respektiert fühlt, wird auch andere mit Respekt behandeln. 🙌🤝

„Manchmal steckt hinter einem Verhalten mehr, als wir auf den ersten Blick sehen – bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik im Alltag. 🍀🌟“

Im Jahr 2025 verabschieden wir uns von alten, bewertenden und strafenden Mustern in der Pädagogik. Kinder zeigen mit ihrem Verhalten, was sie innerlich bewegt. Fluchen 🌩️, zu spät kommen 🕒 oder vermeintliches „Fehlverhalten“ sind keine Angriffe auf Erwachsene, sondern Bewältigungsstrategien zur Erfüllung eines emotionalen Grundbedürfnisses und Signale für innere Not.

Statt Verhalten zu bewerten oder zu sanktionieren, wollen wir verstehen, warum ein Kind so handelt, wie es handelt. Hier sind einige Sätze, die wir hinter uns lassen wollen – und beziehungsstärkende Alternativen:

Alte Mechanismen, die wir loslassen, und neue Wege, die stärken: 🦋

Alt: „Wenn du nochmal störst, bekommst du einen Strich/eine Verwarnung.“

Neu: „Ich merke, dass du gerade Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren. Kannst du mir sagen, was dir helfen würde, besser mitzumachen?“ 🧠💛

Alt: „Warum benimmst du dich immer so respektlos?“

Neu: „Ich spüre, dass dich gerade etwas belastet oder ärgert. Magst du mir erzählen, was dahintersteckt?“ 💬🌈

Alt: „Dein Handy bekommst du erst in einer Woche wieder.“

Neu: „Lass uns darüber sprechen, was dir wichtig ist und wie wir faire Regeln finden können“ 💬💡

Alt: „Wenn du nicht ruhig bist, wirst du in einen anderen Raum geschickt.“

Neu: „Ich sehe, dass du gerade unruhig bist. Kann ich dir etwas anbieten, damit du wieder ins Gleichgewicht kommst?“ 🌟🔧

Alt: „Du bist zu spät gekommen, also bleibst du in der Pause drinnen.“

Neu: „Ich sehe, dass es dir heute schwergefallen ist, pünktlich zu sein. Magst du erzählen, warum?“ 🕒💬

Alt: „So ein Verhalten ist unanständig. Hör sofort auf zu fluchen!“

Neu: „Ich merke, dass du gerade wirklich wütend bist. Magst du mir erzählen, was los ist?“ 🌩️💛

Alt: „Warum hörst du nie auf das, was ich sage?“

Neu: „Ich merke, dass es für dich gerade schwer ist, zuzuhören. Was beschäftigt dich im Moment?“ 😞💛

Alt: „Wenn du nicht die Wahrheit sagst, werde ich dir nicht vertrauen.“

Neu: „Ich habe das Gefühl, dass es dir schwerfällt, offen zu sein. Du kannst mir vertrauen – ich bin hier, um dir zu helfen.“ 💛🛡️

Alt: „Wenn du deine Aufgaben nicht machst, gibt es keine Extra-Spielzeit.“

Neu: „Ich merke, dass du heute Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren. Kann ich dir helfen?“ 🎮

Wichtig: Jedes Verhalten eines Kindes ist ein Versuch, etwas auszudrücken. Es ist unsere Aufgabe, hinzusehen, zuzuhören und Beziehungen zu stärken, statt zu bewerten.

🌈 „Wenn wir hinter die Worte und Taten schauen, können wir die wahre Botschaft erkennen – und Kindern das geben, was sie wirklich brauchen: Verständnis und Verbindung.“

Die Bedeutung sozialer Verbundenheit

🧠 Soziale Verbundenheit: Die Grundlage zu einem gesunden Leben In einer Welt, die von Stress und Hektik geprägt ist, wird die Bedeutung von sozialen Beziehungen häufig unterschätzt. 🗣️ Doch soziale Verbundenheit ist nicht nur gut für unser Herz, sondern auch für unser Gehirn und unsere Seele. ✨

Laut der Polyvagal-Theorie aktiviert das Gefühl von Sicherheit und Verbindung den ventralen Vagusnerv, was uns entspannt, resilient macht und unser Wohlbefinden steigert.

🌿 Warum ist soziale Verbundenheit so wichtig?

- * Emotionaler Schutz: Sie hilft, Stress und Angst abzubauen.
- * Physische Gesundheit: Verbundene Menschen haben ein stärkeres Immunsystem und ein gesünderes Herz-Kreislauf-System.
- * Psychische Stärke: Sie fördert Resilienz und hilft, mit Herausforderungen besser umzugehen.
- * Selbstregulation: Positive Interaktionen beruhigen unser Nervensystem und verbessern unsere emotionale Balance.

💡 Wie können wir soziale Verbundenheit fördern?

- * Investiere in Beziehungen, die dir guttun.
- * Höre aktiv zu und sei für andere da.
- * Schaffe bewusst Momente der Nähe – durch Gespräche, Berührungen oder gemeinsame Aktivitäten.
- * Pflege Mitgefühl und Verständnis, sowohl für dich selbst als auch für andere.

In Verbundenheit liegt echte Stärke. Gemeinsam können wir uns gegenseitig stützen und wachsen. 🌍❤️

Je besser wir unsere Fähigkeit zur Selbstregulation entwickeln, desto zufriedener 😊 sind wir in allen Bereichen unseres Lebens. Denn die Stärke der Selbstregulation bestimmt, wie widerstandsfähig 💪 wir gegenüber Stress sind, wie gut wir Impulse regulieren können 🎯 und wie stark wir auf stressige Reize reagieren ⚡. Eine gute Selbstregulation zu haben bedeutet, mit einem Grundgefühl von Selbstbestimmtheit und Autonomie 🌟, Zuversicht 🌟, Neugier 🔍 und Freude 😊 in die Welt zu gehen.

Die Bedeutung von Umarmungen zur Regulation des Nervensystems.

Die Kraft einer Umarmung geht weit über bloße Gesten der Zuneigung hinaus. Forschungen zeigen, dass körperliche Nähe eine entscheidende Rolle bei der Regulation des Nervensystems spielt.

Wenn wir jemanden umarmen, wird der parasympathische Nerv aktiviert – der Teil unseres Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Dabei wird das Stresshormon Cortisol gesenkt, und die Ausschüttung von Oxytocin 🧠, dem sogenannten „Bindungshormon“, gefördert.

Dies stärkt nicht nur die emotionale Bindung ❤️, sondern hilft auch, Stress und Spannungen effektiv abzubauen.

Weihnachten: Eine Chance für Co-Regulation ✨

Inmitten von Familienfesten kann Stress oder Konfliktpotenzial schnell steigen. Die gezielte Nutzung von Co-Regulation, bei der wir uns durch Nähe gegenseitig beruhigen, ist eine wirksame Methode, um Verbindung zu fördern.

Besonders Kinder 🧒 profitieren von dieser Form der nonverbalen Unterstützung, da ihre Fähigkeit zur Selbstregulation noch nicht vollständig entwickelt ist.

🌲 Praxis-Tipps für die Feiertage:

Stress vorbeugen: Beginnen Sie das Fest bewusst mit einem Moment der Verbindung, z. B. einer herzlichen Umarmung oder einem gemeinsamen Atemmoment 🧘.

Konflikte lösen: Bei aufkommenden Spannungen kann eine Umarmung helfen, emotional herunterzufahren und Nähe herzustellen.

Die Worte von Virginia Satir fassen die Bedeutung treffend zusammen:

"Wir brauchen 4 Umarmungen am Tag, um zu überleben, 8, um uns zu stabilisieren, und 12, um zu wachsen." 🌱

Nutzen Sie die Feiertage, um Stress zu reduzieren, Bindungen zu stärken und Verbindung in den Mittelpunkt zu stellen – für Ihre Familie und sich selbst. ❤️ ✨

✨ Schaffst du es, 20 Sekunden lang in der Umarmung zu bleiben und die Nähe wirklich zuzulassen? "



Wir dürfen Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen, um bewusster mit Herausforderungen, insbesondere im Umgang mit Kindern, umzugehen.

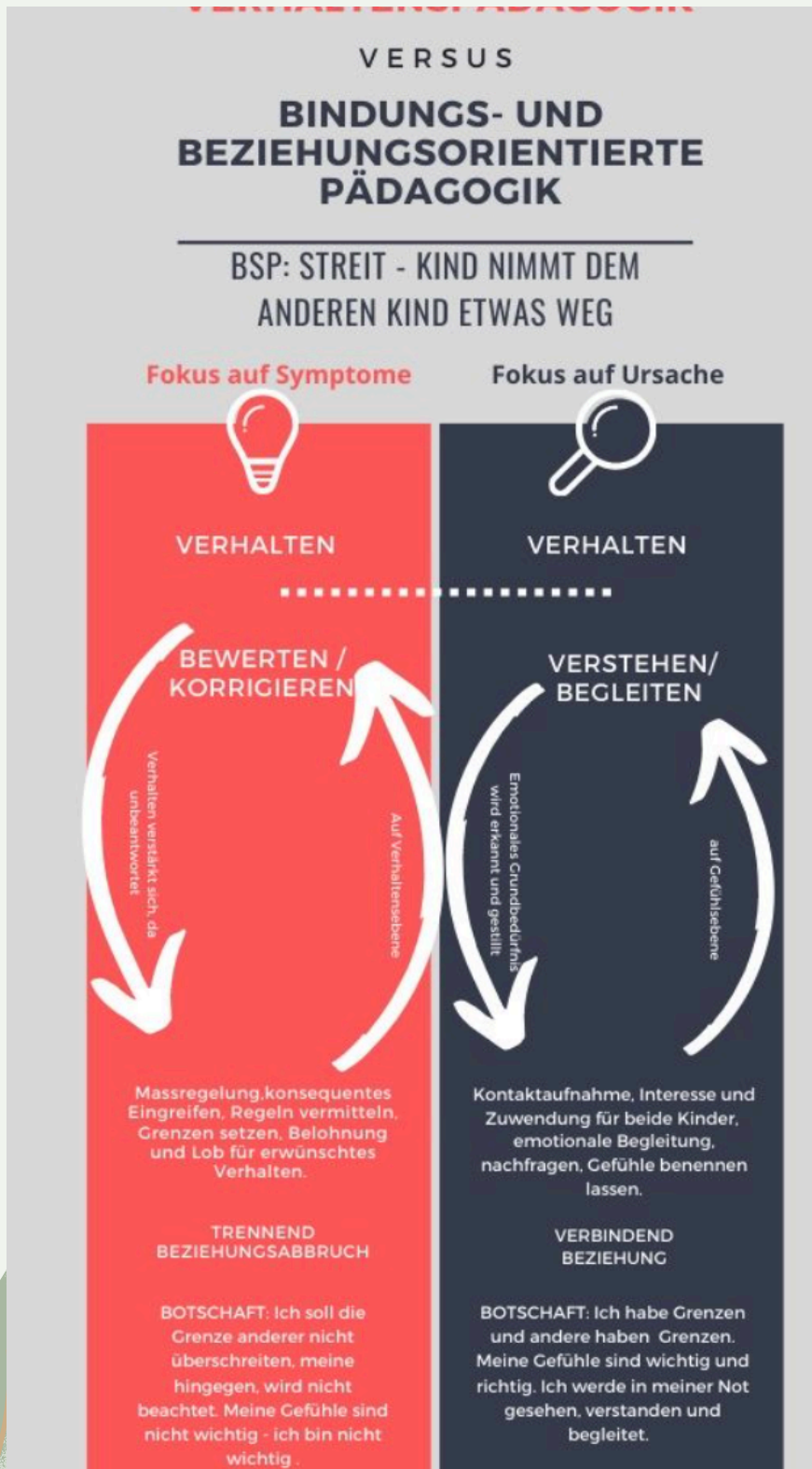
Sekundäre Gefühle wie Hilflosigkeit entstehen oft aus der Bewertung primärer Emotionen (z. B. Schmerz, Angst) und sind häufig in Kindheitserfahrungen verwurzelt. Diese emotionalen Prägungen beeinflussen unbewusst unser Verhalten, besonders wenn uns kindliches Verhalten triggert.


Kinder sind nicht die Ursache unserer starken Gefühle; sie können jedoch alte, unverarbeitete Emotionen wie Ohnmacht oder Kontrollverlust reaktivieren. Konzepte wie die „Neue Autorität“ scheinen Erwachsenen Kontrolle und Sicherheit zu geben, bedienen aber oft deren unbewusste Bedürfnisse nach Selbstwirksamkeit – auf Kosten der Kinder, deren emotionale Bedürfnisse übersehen werden. So kann ein transgenerationaler Kreislauf von Ohnmacht und Kontrolle entstehen.

Selbstreflexion ist essenziell, um diese Muster zu durchbrechen: Wer seine eigenen Bindungs- und Beziehungserfahrungen erkennt und reflektiert, kann vermeiden, alte Verletzungen auf Kinder zu übertragen und stattdessen achtsamer und empathischer reagieren.



In der Erziehung liegt der Fokus oft auf der Vermittlung von gesellschaftlichen Normen und Verhaltensregeln. Dabei besteht die Gefahr, dass wichtige emotionale Bedürfnisse, welche über ein Verhalten zum Ausdruck kommen übersehen und oft auch missinterpretiert werden und lediglich das Verhalten bewertet wird. Doch wir wissen, dass Kinder nachhaltige soziale Kompetenzen entwickeln, wenn sie in einem Umfeld aufwachsen, in dem diese Werte vorgelebt werden. Ein solcher Ansatz fördert die intrinsische Motivation und ermöglicht es Kindern, soziale Regeln auf natürliche Weise zu verinnerlichen, anstatt sie durch erzieherische Maßnahmen erzwungen zu lernen.





Jeder Mensch hat persönliche Grenzen und auch ein Recht darauf, dass diese gewahrt werden. Ob groß oder klein! Insbesondere pädagogische Fachkräfte tragen eine besondere Verantwortung, die ihnen anvertraute Macht nicht zu missbrauchen und besonders achtsam mit den Grenzen und Bedürfnissen der Kinder umzugehen - gerade auch in Konfliktsituationen.

Verhaltensorientierte Pädagogik zielt darauf ab, das Verhalten von Kindern in eine bestimmte Richtung zu lenken. Häufig überschreiten wir dabei jedoch die persönlichen Grenzen der Kinder.

Dies kann entwicklungshemmende Folgen haben - denn viele dieser Maßnahmen „funktionieren“ in dem Sinne, dass sich das Verhalten des Kindes tatsächlich verändert. Aussagen wie „Das Kind ist jetzt viel ruhiger! Es passt sich besser an, hält sich endlich an Regeln und fällt weniger auf“ sind nicht selten das Ergebnis solcher Methoden.

Die Kritik an Methoden, die primär auf Verhaltensänderungen abzielen - sei es durch Sanktionen, Belohnungen, Konsequenzen oder Strafen - ist berechtigt. Eine veränderte äußere Anpassung des Kindes bedeutet nicht zwangsläufig, dass es sich innerlich besser fühlt. Im Gegenteil, die grundlegenden emotionalen Bedürfnisse der Kinder werden oft übergangen und bleiben unbefriedigt. Dies kann langfristig die gesunde Entwicklung der Kinder gefährden.

Es ist daher notwendig, solche erzieherischen Mechanismen kritisch zu hinterfragen. Wenn Kinder, die in schulischen oder anderen pädagogischen Kontexten grenzüberschreitendes Verhalten zeigen, mit Sanktionen oder strafenden Maßnahmen konfrontiert werden, scheinen sie nach einiger Zeit oft „ruhiger“ und „besser führbar“ zu sein oder aber das unerwünschte Verhalten verstärkt sich. Diese scheinbare Effektivität solcher verhaltenspädagogischen Maßnahmen erklärt, warum sie sich im pädagogischen Repertoire so lange halten - allerdings nur kurzfristig. Langfristig bleibt der Preis, den die Kinder zahlen, oft unbemerkt.



✨ Konflikte und herausfordernde Verhaltensweisen gut begleiten – mein Analyse-Tool ✨

Manchmal fällt es uns schwer, Konflikte oder Verhaltensweisen mit genug Distanz zu betrachten. Stattdessen bewerten wir schnell und defizitorientiert – oft sagt das mehr über uns aus als über die Kinder. Dieses Tool hilft, die Perspektive zu wechseln, eigene Anteile zu erkennen und konstruktive Lösungen zu finden. 🌱

Beschreibung der Situation/Verhaltensweise.

◆ Was sehe ich? Verzichte bewusst auf eine Bewertung/Interpretation. Beobachte und beschreibe einfach, was du siehst.

Bsp. Jori ist aggressiv, frech und fordernd und stört den Unterricht.

Neu: Jori grenzt sich ab, erzählt etwas über sich, weiss was er will und nimmt sich Raum für Autonomie.

Eigene Grundüberzeugung.

◆ Was sind meine Werte, Vorstellungen, Erwartungen?

◆ Was denke ich darüber? Was sind meine Gedanken? Was sind meine Erwartungen?

Was denke ich über Aggressionen grundsätzlich?

Durften starke Gefühle in meiner Kindheit Raum haben?

Aggressionen müssen verhindert werden.

So darf man nicht sein

Was genau heisst frech?

Was genau empfinde ich als störend?

Der Unterricht soll (muss) reibungslos ablaufen.

Eigene Gefühle.

◆ Was löst die Situation/das Verhalten bei mir aus? Wie fühle ich mich?

Wütend, hilflos, ohnmächtig, nicht respektiert, ärgerlich, nicht ernstgenommen, herausgefordert, nicht gesehen, fremdbestimmt, ich verliere die Kontrolle, ich fühle mich nicht selbstwirksam, ich bin eine schlechte Lehrperson etc.

Was weiß ich? Worum geht es (wirklich)?

◆ Zusammenhänge erkennen und verstehen:

Kontext, biographischer Hintergrund, entwicklungspsychologische Kenntnisse/Phase.

Klassengröße resp. Konstellation ungünstig. Jori fühlt sich aufgrund vergangener Sanktionen gekränkt. Die Kooperationsbereitschaft nimmt ab. Jori befindet sich in der Autonomiephase. Jori kann seine Gefühle noch nicht regulieren.

Perspektivwechsel.

◆ Wie fühlt sich womöglich (mein) das Kind/Jugendliche(r)?

◆ Was spürst du?

◆ Welches Gefühl motiviert das Verhalten?

◆ Welches emotionale Bedürfnis wird versucht in Balance zu bringen?

Wut, Trauer, Schmerz

Sehnsucht nach Verbindung, Autonomie und Sicherheit.

Konstruktive Antworten.

◆ Kurzfristig: Was braucht (mein) das Kind/Jugendliche(r) jetzt gerade, in der Situation?

◆ Längerfristig: Wie können wir vorbeugen?

Mitgefühl, Zuwendung, Halt geben, Co-Regulation, Zuhören, Ernst nehmen, Echtes Interesse, Körperkontakt, Raum für Autonomie?

Selbstfürsorge.

◆ Was brauche ich?

✨ Verhalten ➡ Gefühl ➡ Bedürfnis ✨

Lehrperson:

◆ Sanktionieren, Maßregeln

◆ Gefühl: Ärger, Angst, Trauer, Schmerz

◆ Bedürfnis: Sicherheit, Autonomie

Schüler*in:

◆ Aggression, Stören, Fordern, Frech sein

◆ Gefühl: Wut, Trauer, Schmerz

◆ Bedürfnis: Verbindung, Autonomie

🌱 Sehnsucht nach Verbindung, Autonomie und Sicherheit 🌱

✨ „Bitte“ und „Danke“ kann man nicht einfordern - nur vorleben 🌸

„Lieber Papa, liebe Mama, liebe Fachperson, 🙏 dir ist es wichtig, dass ich bitte und danke sage und „Anstand lerne“.

Doch damit du dich möglichst gut auf mich vorbereiten kannst, möchte ich dir helfen, von der Erziehung in die Beziehung zu kommen. Das kannst du am besten, wenn du mir hilfst zu fühlen, um was es geht. 🧡

Denn „Danke“ und „bitte“ sowie „Hallo“ und „Tschüss“ sind lediglich Formen, Konventionen und Ausdruck von Werten. Werte wie Pünktlichkeit, Fleiß und Ordnung – von denen wir oft glauben, sie ließen sich erziehen oder anerziehen.

Und

Vorbild sein kann man so indem man die Form vorlebt – also „bitte und danke“ sagt oder sich mit Worten wie „Hallo“ und „Tschüss“ begrüßt und verabschiedet.

Doch das bleibt ein formeller Akt – angepasst an gesellschaftliche Normen.

Oder man lebt es so: 🌿 Man lässt mich erfahren und erleben, indem man eine Atmosphäre schafft, die fühlbar wird. Man füllt die Form mit Gefühl.

Man legt den Fokus auf Werte, die das Zusammenleben und die zwischenmenschliche Verbindung stärken.

Man lebt vor, indem man wertschätzend und achtsam mit den Mitmenschen umgeht. 🌸

Man findet mit mir eine andere Form – als Geste oder Ausdruck von Freude, die beim Erhalten eines Geschenkes ganz natürlich entstehen darf.

Und man benennt, was man wahrnimmt. So verknüpfen sich Emotionen – und Dankbarkeit wächst echt und von innen heraus. ✨

Bitte lass dich nicht unter Druck setzen. 🙏 Lass dich nicht verunsichern von dem Gedanken, dass dies zu einer „guten Erziehung“ gehören müsse.


Vertraue dir und deinem Kind, dass es ganz von selbst das Bedürfnis entwickelt, Dankbarkeit in irgendeiner Form zu zeigen.

Hilf mir, meinen Raum wahren zu dürfen. 🌸 Bestehe nicht darauf, dass ich jetzt sofort „Danke“ oder „Bitte“ sage – oder „Hallo“ oder „Tschüss“ – nur um in einem manipulativen, künstlich erzeugten Akt Erwartungen zu erfüllen.

Gib mir Zeit, es von mir aus selbst zu wollen und zu fühlen.

Ich möchte nicht durch Methoden der herkömmlichen Erziehung in ein gewünschtes Verhalten gezogen, geschubst, gedrängt oder angepasst werden.

Ich möchte wachsen – in Beziehung. 🌸



Ausschluss erzieht nicht – er verletzt.

Sozialer Ausschluss wird in Schulen, Heimen und anderen Institutionen bis heute als pädagogisches Mittel eingesetzt – oft unbewusst, oft gut gemeint.

Dabei zeigt die Neurobiologie klar: Ausschluss aktiviert im Gehirn dieselben Netzwerke wie körperlicher Schmerz.

Für Kinder bedeutet das keinen Lernprozess, sondern Stress, Angst und häufig tiefe psychische Verletzungen – besonders dann, wenn sie ohnehin belastet oder traumatisiert sind.

In meinem Artikel beleuchte ich,

- warum Ausschluss evolutionsbiologisch als Bedrohung erlebt wird
- weshalb Verhaltensanpassung durch Angst keine nachhaltige Entwicklung ermöglicht
- und welche beziehungsorientierten Alternativen wirklich wirksam sind

👉 Hier gehts zum Artikel: <https://lnkd.in/esjJPA3s>

✨ Was tut dir momentan wirklich gut? ✨

In unserer schnelllebigen Zeit vergessen wir oft, innezuhalten und uns selbst zuzuhören. Dabei kann eine einzige Frage eine große Wirkung haben:

☞ Was tut dir gerade besonders gut?

Ist es ein kleiner täglicher Moment, ein Ritual, eine Begegnung, ein Buch oder einfach Zeit für dich selbst?

Und wenn du darauf eine Antwort findest, wird es spannend:

🌱 Welches Bedürfnis steckt dahinter? 🌱 Welche Qualität berührt dich? 🌱 Was wird in dir dadurch gestärkt, genährt oder zum Klingen gebracht?

Wenn wir uns diese Fragen stellen, verstehen wir uns tiefer – und schenken uns selbst bewusste Fürsorge.

Wenn wir uns auf solche Momente einlassen – wie Kochen oder Tanzen – geben wir unserem Nervensystem die Chance, sich zu regulieren. Beim Tanzen verbinden wir uns mit unserem Körper, kommen zurück ins Spüren und lassen Bewegungen entstehen, die raus möchten. Der Atem wird tiefer, der Geist weicher – wir landen im Hier und Jetzt.

Auch beim Kochen entsteht dieser Effekt: Wenn wir uns darauf konzentrieren, wie sich das Messer durch Gemüse bewegt, wie die Gewürze duften oder wie sich der Geschmack entfaltet, verlangsamt sich unser inneres Tempo. Diese Form der achtsamen Präsenz schenkt unserem Körper Sicherheit und Ruhe.

Kochen und Tanzen sind deshalb mehr als Tätigkeiten – sie sind Wege, um uns selbst zu spüren, Stress abzubauen, innere Unruhe zu lösen und wieder im Körper anzukommen.

✨ Und genau das ist pure Nervensystem-Regulation: Wir beruhigen das Nervensystem, weil unsere Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment verankert ist. So entsteht ein Raum, in dem wir uns stabiler fühlen, zentrierter, lebendiger und gleichzeitig tiefer mit uns verbunden.

💡 Ich lade dich ein: Teile gern deine Antwort. Wer weiss – vielleicht inspirierst du jemanden, selbst neue Seiten in sich zu entdecken und sich etwas Gutes zu tun.

🌟 Wenn es herausfordernd wird - ein innerer Ablauf für pädagogische Fachpersonen und Eltern

Herausfordernde Situationen kommen oft plötzlich.
Ein Kind verweigert.
Ein anderes wird laut oder aggressiv.
Und gleichzeitig merkst du:
Etwas passiert auch in mir.

Damit du ruhig bleiben und beziehungsorientiert begleiten kannst, hilft ein innerer Ablauf, an dem du dich orientieren kannst.

SCHRITT 1 – ANHALTEN

Innere Erlaubnis:

Ich halte kurz inne. Ich muss nicht sofort reagieren.

Warum: Herausfordernde Situationen aktivieren automatisch unser Nervensystem. Dieser Schritt ist eine Unterbrechung des Automatismus.

👉 Allein das Innehalten ist bereits Regulation.

SCHRITT 2 – BEI MIR ANKOMMEN

„Was passiert gerade in mir?“

Was spüre ich gerade in meinem Körper?

Mögliche Wahrnehmung:

- * Enge
- * Unruhe
- * Wut
- * Erschöpfung
- * Muskelanspannung
- * Wie ist meine Atmung?

Innere Einordnung:

Mein Nervensystem reagiert. Das ist verständlich.

👉 Ich bin Teil der Situation

SCHRITT 3 – MICH REGULIEREN

„Was hilft mir jetzt?“

- * Länger ausatmen als einatmen
- * Füße spüren - stehen sie fest auf dem Boden?
- * Schultern senken
- * Hand auf Brust
- * einen Satz innerlich sprechen

Innere Botschaft:

Ich darf mich zuerst halten.

👉 Ich muss nicht Verhalten korrigieren um wirksam zu sein.

SCHRITT 4 – HALTUNG EINNEHMEN

„Wie will ich dem Kind jetzt begegnen?“

Das Verhalten ist Not, kein Angriff. Das Kind spricht über sich.

Dem Verhalten liegt ein emotionales Bedürfnis zugrunde

Beziehungsorientierte Ausrichtung:

- * ruhig
- * klar
- * präsent
- * verbindend
- * Verstehend im Perspektivenwechsel

👉 Meine Haltung wirkt stärker als jede Massnahme.

SCHRITT 5 – CO-REGULIEREN

„Was braucht das Kind JETZT?“

- * Braucht es Sicherheit?
- * Braucht es Verbindung?
- * Braucht es Autonomie?

Hilfreich jetzt:

- * ruhige Stimme
- * klare Grenze als Schutz
- * Zuwendung
- * wenige, haltende und spiegelnde Worte
- * was nimmst du wahr - welches Gefühl?

👉 Regulation vor Reflexion.

SCHRITT 6 – DRUCK RAUSNEHMEN

„Ich muss nichts lösen“

Innere Erlaubnis:

Es reicht, da zu sein.

Warum: Veränderung sind nur im regulierten Zustand möglich.

👉 Beziehung ist das Ziel – nicht Gehorsam.

SCHRITT 7 – NACH DER SITUATION

„Ich würdige, was war“

Innere Rückschau:

- * Was habe ich gehalten?
- * Wo bin ich bei mir geblieben?
- * Wie konnte ich Verbindung herstellen?

Abschluss-Satz

👉 Ich habe heute Beziehung gehalten.

SCHRITT 8 - NACHSPÜREN

„Was war mein Bedürfnis? „

Der Wunsch nach Ruhe, Anerkennung, Sicherheit, gesehen werden, verstanden werden, selbstwirksam sein?

Du darfst langsam werden. Dein Dasein wirkt. Es braucht keine Strafen oder Sanktionen um wirksam zu sein.

🦋 „Ich muss nicht erziehen - ich darf erst einmal verstehen - mein Kind und mich selbst.“

✨ Die Reise in den Ursprung – Zurück zur reinen Liebe

In der inneren Kind-Arbeit gibt es eine kraftvolle Übung: die Reise in den Ursprung. Sie führt uns zurück in unseren Urzustand – in die Zeit vor unserer Geburt, als wir geborgen im Uterus der Mutter waren. Dort, in einem Zustand reiner Liebe, völliger Sicherheit und tiefer Verbundenheit, entwickelten wir uns.

Verbundenheit und Autonomie – unser ursprünglicher Zustand

Dieser Zustand ist einzigartig: Maximale Verbundenheit bei gleichzeitiger Autonomie. Wir sind vollständig angenommen, einfach da – geliebt, ohne etwas leisten oder beweisen zu müssen. Dieser Zustand prägt uns tief, auch wenn wir ihn nicht bewusst erinnern. Mit der Geburt sehnen wir uns danach, ihn wiederzuerlangen. Nicht aus Bedürftigkeit, sondern weil wir aus dieser vollkommenen Liebe heraus geboren wurden. ❤️

Was geschieht im Laufe des Lebens?

Durch Erziehung und gesellschaftliche Prägung kann sich dieser Urzustand verzerren. Uns wird vermittelt, dass wir nur unter bestimmten Bedingungen liebenswert sind – wenn wir uns „richtig“ verhalten, Erwartungen erfüllen oder bestimmten Normen entsprechen. Diese Botschaften entfernen uns von der tiefen, bedingungslosen Liebe zu uns selbst.

Die Rückkehr zu uns selbst ✨

Eine Meditation zur „Reise in den Ursprung“ kann helfen, diesen Zustand der Liebe und Sicherheit wieder bewusst zu spüren. In diesem Moment existiert nichts ausser dir – nichts als Liebe. Du bist einfach nur du. Diese Erfahrung kann tief heilsam sein, besonders wenn Emotionen oder Tränen der Freude aufsteigen. Sie zeigen unsere tiefe Sehnsucht nach dieser ursprünglichen Geborgenheit.

Elternschaft als Spiegel dieses Urzustands

Auch in der Elternarbeit zeigt sich dieses Prinzip: Kinder begleiten, ihnen Halt geben – und sie gleichzeitig in ihrer Eigenständigkeit wachsen lassen. Die Kunst liegt darin, Nähe und Loslassen in Balance zu halten, sodass Kinder nicht lernen, dass ihre Liebe an Bedingungen geknüpft ist, sondern dass sie einfach sein dürfen.

Die Erinnerung an diesen ursprünglichen Zustand ist eine Rückkehr zu uns selbst – zu dem tiefen Wissen, dass wir immer schon vollkommen und geliebt sind. ❤️

Die Bedeutung von Umarmungen zur Regulation des Nervensystems.

Die Kraft einer Umarmung geht weit über bloße Gesten der Zuneigung hinaus. Forschungen zeigen, dass körperliche Nähe eine entscheidende Rolle bei der Regulation des Nervensystems spielt.

Wenn wir jemanden umarmen, wird der parasympathische Nerv aktiviert – der Teil unseres Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Dabei wird das Stresshormon Cortisol gesenkt, und die Ausschüttung von Oxytocin 🧠, dem sogenannten „Bindungshormon“, gefördert.

Dies stärkt nicht nur die emotionale Bindung ❤️, sondern hilft auch, Stress und Spannungen effektiv abzubauen.

Eine Chance für Co-Regulation ✨

Inmitten von hektischen Zeiten, kann Stress oder Konfliktpotenzial schnell steigen. Die gezielte Nutzung von Co-Regulation, bei der wir uns durch Nähe gegenseitig beruhigen, ist eine wirksame Methode, um Verbindung zu fördern.

Besonders Kinder 😊 profitieren von dieser Form der nonverbalen Unterstützung, da ihre Fähigkeit zur Selbstregulation noch nicht vollständig entwickelt ist. Aber Achtung; nicht jedes Kind reagiert offen auf körperliche Nähe.

🌲 Praxis-Tipps

Stress vorbeugen: Beginne den Tag bewusst mit einem Moment der Verbindung, z. B. einer herzlichen Umarmung (das kann mit deiner/deinem Partner*in) sein oder sich selbst zu umarmen, hat ebenso eine regulierende Wirkung.

Konflikte lösen: Bei aufkommenden Spannungen kann eine Umarmung helfen, emotional herunterzufahren und Nähe herzustellen.

Die Worte von Virginia Satir fassen die Bedeutung treffend zusammen:

"Wir brauchen 4 Umarmungen am Tag, um zu überleben, 8, um uns zu stabilisieren, und 12, um zu wachsen." 🌱

Nutze sie in hektischen Momenten um Stress zu reduzieren, Bindungen zu stärken und Verbindung in den Mittelpunkt zu stellen – für Deine Familie und Dich selbst. ❤️✨

✨ Schaffst du es, 20 Sekunden lang in der Umarmung zu bleiben und die Nähe wirklich zuzulassen und spürst du im Körper den Effekt? Was entspannt sich, wie verändert sich dein Puls?

☀ Ein Vergleich zwischen verhaltensorientierter und bindungsorientierter Pädagogik 💡

Beni, neu an der Schule, hänselt während des Sportunterrichts einen Mitschüler. Er provoziert und ärgert, bis die Situation eskaliert. Die Lehrperson steht vor der Frage: Wie soll sie reagieren?

● Verhaltensorientierte Pädagogik

In der klassischen, verhaltensorientierten Pädagogik liegt der Fokus auf dem Verhalten an sich. Die Lehrperson würde das Hänseln möglicherweise mit den Worten kommentieren: „Das dulden wir hier nicht!“ 🚫 Es könnten Konsequenzen folgen – eine Strafe, ein Verweis oder der Ausschluss aus dem Unterricht. Ziel ist es, das unerwünschte Verhalten zu stoppen und die Regeln durchzusetzen.

Auf den ersten Blick scheint dieser Ansatz effektiv, doch er bleibt an der Oberfläche. Warum?

Beni ist neu. Seine Provokationen sind nicht nur ein „Regelverstoß“, sondern auch ein Ausdruck seiner inneren Unsicherheit. 😞 Doch diese wird bei einer reinen Fokussierung auf das Verhalten nicht erkannt. Verhaltensorientierte Pädagogik mag kurzfristig funktionieren, aber sie bietet keine Antwort auf die Frage: „Warum verhält sich Beni so?“

● Bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik

Nun ein Perspektivwechsel:

Dieser Ansatz schaut hinter das Verhalten und fragt: „Was steckt hinter dem Verhalten? Von welchem Gefühl wird es motiviert? Und um welches emotionale Bedürfnis geht es, dass gesucht wird.“

💡 Die Lehrperson weiß, dass Beni neu ist und wahrscheinlich unsicher, vielleicht sogar ängstlich oder traurig. Möglicherweise fühlt er sich ausgeschlossen und weiß nicht, wie er Anschluss finden soll oder überspielt so seine Unsicherheit.

➔ Sein Verhalten wird hier nicht als reiner Regelverstoß betrachtet, sondern als Ausdruck eines Gefühls und einem emotionalen Bedürfnis. In diesem Fall: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit.

Die Lehrperson reagiert nicht mit Strafe, sondern fühlt sich in Beni hinein. Sie erkennt, dass er Orientierung 🧭 und ein Gefühl von Zugehörigkeit 🤝 braucht. Statt ihn aus der Gruppe auszuschließen, sucht sie nach Wegen, ihn einzubeziehen. Vielleicht gibt sie ihm eine Rolle, in der er sich positiv einbringen kann, oder sie fördert gezielt Momente, in denen Beni und seine Mitschüler positive Erfahrungen miteinander machen. ☀

Dieser Ansatz stärkt nicht nur die Beziehung zwischen Lehrperson und Schüler, sondern auch das soziale Gefüge in der Gruppe. ❤️

Die Frage, die ich oft höre, lautet: „Ja, aber das können wir doch nicht einfach durchlassen – so ein Verhalten!“ 🙄 Und genau das möchte ich betonen: Es steht außer Frage, dass das Verhalten so nicht geht. ❌ Doch was wirklich entscheidend ist, ist die Art und Weise, wie wir darauf reagieren. 💡 Ob wir Strafen einsetzen und das Verhalten unterbinden – oder ob wir den tieferen Grund erkennen und langfristig Lösungen schaffen. 💬💡 Denn erst durch einen beziehungsorientierten Ansatz können wir Kinder nachhaltig begleiten, stärken und wachsen lassen. 🌱❤

Warum Bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik entscheidend sind



Kinder entwickeln sich am besten in einem Umfeld von Sicherheit, Vertrauen und Verbindung. Bindungs- und beziehungsorientierte Pädagogik bedeutet, dass Kinder gleichwertige Beziehungen brauchen, um sich zu entfalten und Herausforderungen zu bewältigen und sie sicher sind, dass sie auch mit „störendem“ oder „destruktivem“ Verhalten - gehalten werden. Bedingungslos - nicht nur dann, wenn sie gewünschtes Verhalten zeigen!

💡 Ein Kind, das sich emotional sicher fühlt, kann kooperieren, sich regulieren und wachsen. Statt Verhalten nur zu bewerten oder zu korrigieren, stellt dieser Ansatz die Beziehung und die emotionalen Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Pädagog:innen, die Kindern ermöglichen, sich verstanden, ernstgenommen und angenommen zu fühlen – eine Grundvoraussetzung für gesunde Selbstentwicklung - gerade auch dann, wenn sie vermeintlich gegen uns sind!

🌱 Langfristig stärkt dieser Ansatz nicht nur die emotionale Kompetenz, sondern auch Eigenverantwortung, Resilienz und Selbstbewusstsein. Kinder, die erleben, dass ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst genommen werden, lernen, auch mit den Gefühlen und Grenzen anderer achtsam umzugehen.

Warum verhaltensorientierte Erziehung nicht mehr zeitgemäß ist 🚫⚖️

Die herkömmliche verhaltensorientierte Erziehung arbeitet mit Belohnung und Bestrafung 🍷 – einem System, das Kinder zur Anpassung erzieht, statt sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Statt nach den Ursachen für ihr Verhalten zu fragen, wird versucht, es durch äußere Anreize zu steuern.

Es wird auf eine „vermeintliche Grenzüberschreitung“ des Kindes, mit einer Grenzüberschreitenden Handlung (Strafe oder Konsequenz) geantwortet. Die Kooperationsbereitschaft nimmt ab und die Beziehung ist belastet. Es entsteht ein "so wie du mir, so ich dir".

✗ Das Problem: Kinder lernen nichts dabei, sondern nur, was sie tun müssen, um Lob zu bekommen oder Strafen zu vermeiden und der "Stärkere" hat die Macht. Ihre eigenen Bedürfnisse und Emotionen werden oft unterdrückt, um Anerkennung zu erhalten oder Konflikte zu umgehen.

⚠️ Das kann langfristig dazu führen, dass Kinder entweder übermäßig angepasst oder rebellisch werden, anstatt innere Stabilität zu entwickeln.

Ein weiteres Risiko ist, dass Kinder in einem solchen System nicht erleben, dass sie um ihrer selbst willen wertgeschätzt werden. Ihre Bindung zu Erwachsenen basiert auf Leistung und Wohlverhalten 🍷, anstatt auf echter, vertrauensvoller Beziehung. Das kann Unsicherheiten im Selbstwert und Schwierigkeiten in der Selbstwahrnehmung nach sich ziehen.

💛 Kinder brauchen Begleitung, keine Konditionierung. Statt einer Erziehung, die auf Kontrolle und Gehorsam setzt, brauchen sie eine Pädagogik, die ihre Gefühle, Bedürfnisse und Herausforderungen ernst nimmt.

🌟 Nur so können sie zu selbstbewussten, empathischen und verantwortungsvollen Menschen heranwachsen. 🌍🌟

✨“Ich kann so nicht weitermachen ...“

Anna sitzt am Bettrand. Es ist 22:12 Uhr. Das Haus ist still. Noch.

Gleich wird eines der Kinder weinen. Das andere etwas suchen. Und sie?

Wird wieder funktionieren. Wie immer.

Aber jetzt – in dieser kurzen, stillen Minute – spürt sie, wie erschöpft sie ist. Nicht nur müde vom Schlafmangel.

Sondern müde vom immer da sein müssen. Vom „alles richtig machen wollen“.

Von sich selbst.

„Warum bin ich so schnell genervt?“ „Warum raste ich aus – obwohl ich das nicht will?“ „Ich wollte doch nicht so werden.“

Anna liebt ihre Kinder zutiefst. Und doch fühlt sie sich manchmal wie die schlechteste Mutter der Welt.

Weil sie schreit. Weil sie sich zurückzieht. Weil sie sich schämt.

Weil sie sich als inkompetent erlebt

Weil sie...

Kennst du das? Dass du im Alltag mit deinen Kindern Dinge sagst oder tust, die dir danach leidtun?

Oder du das Gefühl hat, dass nichts ankommt?

Dass du es nicht gut machst?

Dass du dich dabei ertappst, wie du selbst so sprichst, wie früher mit dir gesprochen wurde?

Dass du innerlich zerrissen bist – zwischen deinem Wunsch nach Verbindung und dem Reflex, dich zu schützen?

Hinter der Überforderung im Elternsein steckt oft etwas Tieferes.

Nicht das Kind ist „zu viel“. Sondern das, was in uns selbst nie Platz hatte.

Ein altes Gefühl von:

Ich bin nicht genug. Ich darf nicht überfordert sein. Ich muss stark sein, sonst ...

Oder:

Ich darf mich nicht positionieren... sonst werde ich abgelehnt

Es bringt nur an die Oberfläche, was schon lange da war.

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, dich selbst besser zu verstehen. Dich von alten Mustern zu lösen. Und in Beziehung zu deinem Kind zu treten – ohne dich selbst dabei zu verlieren

✨ Warum dich bestimmte Situationen mit deinem Kind so stark mitnehmen

✨ warum du denkst, ich gebe so viel und es reicht doch nicht ✨ Wie dein eigenes inneres Kind dein Elternsein beeinflusst ✨ Und wie du neue Wege gehen kannst – jenseits von Scham, Druck und Reaktion.

Für mehr Verbindung. Mit deinem Kind. Und mit dir selbst.

💡 Was hattest du als Kind nicht? Gab es Gefühle, Bedürfnisse oder Anteile von dir, die keinen Platz hatten?

Musstest du „funktionieren“, „brav sein“, „stark sein“ – oder einfach still?

Und wie zeigt sich das heute – in deinem Elternsein? Vielleicht schreist du, obwohl du es nie wolltest. Ziehst dich zurück. Machst alles allein. Oder willst es besonders gut machen.

Kennst du das?

Die Bedeutung sozialer Verbundenheit

🧠 Soziale Verbundenheit: Die Grundlage zu einem gesunden Leben In einer Welt, die von Stress und Hektik geprägt ist, wird die Bedeutung von sozialen Beziehungen häufig unterschätzt. 🧑‍🤝‍🧑 Doch soziale Verbundenheit ist nicht nur gut für unser Herz, sondern auch für unser Gehirn und unsere Seele. ✨ Laut der Polyvagal-Theorie aktiviert das Gefühl von Sicherheit und Verbindung den ventralen Vagusnerv, was uns entspannt, resilient macht und unser Wohlbefinden steigert.

🌱 Warum ist soziale Verbundenheit so wichtig?

- * Emotionaler Schutz: Sie hilft, Stress und Angst abzubauen.
- * Physische Gesundheit: Verbundene Menschen haben ein stärkeres Immunsystem und ein gesünderes Herz-Kreislauf-System.
- * Psychische Stärke: Sie fördert Resilienz und hilft, mit Herausforderungen besser umzugehen.
- * Selbstregulation: Positive Interaktionen beruhigen unser Nervensystem und verbessern unsere emotionale Balance.

💡 Wie können wir soziale Verbundenheit fördern?

- * Investiere in Beziehungen, die dir guttun.
 - * Höre aktiv zu und sei für andere da.
 - * Schaffe bewusst Momente der Nähe – durch Gespräche, Berührungen oder gemeinsame Aktivitäten.
 - * Pflege Mitgefühl und Verständnis, sowohl für dich selbst als auch für andere.
- In Verbundenheit liegt echte Stärke. Gemeinsam können wir uns gegenseitig stützen und wachsen. 🌍❤️

Je besser wir unsere Fähigkeit zur Selbstregulation entwickeln, desto zufriedener 😊 sind wir in allen Bereichen unseres Lebens. Denn die Stärke der Selbstregulation bestimmt, wie widerstandsfähig 💪 wir gegenüber Stress sind, wie gut wir Impulse regulieren können 🎯 und wie stark wir auf stressige Reize reagieren ⚡. Eine gute Selbstregulation zu haben bedeutet, mit einem Grundgefühl von Selbstbestimmtheit und Autonomie ✨, Zuversicht 🌟, Neugier 🔍 und Freude 😊 in die Welt zu gehen.

🌟 Wie sich das kindliche Selbstbild entwickelt – und was pädagogische Konzepte damit zu tun haben

Das Selbstbild eines Menschen formt sich über viele Jahre hinweg durch Beziehungserfahrungen, Rückmeldungen aus dem Umfeld und die innere Verarbeitung dieser Eindrücke.

In der frühen Kindheit ist das Selbstbild eng mit der Art und Weise verknüpft, wie Erwachsene einem Kind begegnen.

Kinder interpretieren Reaktionen nicht analytisch, sondern auf emotionaler Ebene. Sie nehmen nicht nur auf, was gesagt wird, sondern vor allem wie ihnen begegnet wird.

Dabei prägen sich Erfahrungen tief ein, in denen das eigene Verhalten kommentiert, bewertet oder sanktioniert wird. Wird beispielsweise „unangenehmes“, Verhalten regelmäßig mit Strafe/Konsequenzen oder Ausschluss, mit der subtilen Botschaft „so solltest du nicht sein - so wollen wir dich nicht“ verknüpft das Kind diese Reaktionen mit sich selbst.

Es entsteht eine innere Logik wie: z.B. „Wenn ich laut bin, werde ich ausgeschlossen“, „Wenn ich wütend bin, ist niemand für mich da“ oder „Ich bin nur dann akzeptiert, wenn ich unauffällig bin“.

Über diese Erfahrungen verinnerlichen Kinder Botschaften, die sich zu stabilen Grundüberzeugungen über die eigene Person verdichten. Sie bilden die Grundlage eines Selbstbilds, das nicht selten von Unsicherheit, Anpassungsdruck oder einem Gefühl von Unzulänglichkeit geprägt ist.

Besonders in pädagogischen Institutionen, die stark verhaltensorientiert arbeiten – etwa mit Belohnungsmechanismen oder Strafen – steht häufig nicht das Verstehen des Kindes im Zentrum, sondern die Kontrolle seines Verhaltens. Solche Konzepte beruhen meist auf lerntheoretischen Modellen, bei denen äußere Reize und Reaktionen Verhalten formen sollen.

Doch sie greifen zu kurz, wenn emotionale und soziale Entwicklung berücksichtigt werden sollen.


Kinder sind auf Beziehung angewiesen, auf Resonanz und auf die Erfahrung, als Person mit all ihren Facetten gesehen zu werden – nicht nur als Träger eines bestimmten Verhaltens.

Wenn pädagogische Maßnahmen sich vor allem auf die Korrektur von Verhalten konzentrieren, ohne die individuellen Hintergründe und inneren Prozesse zu berücksichtigen, kann dies zu einer Selbstwahrnehmung führen, die stark vom Aussen abhängig ist.

Das Kind lernt, sich an Erwartungen anzupassen, statt sich selbst kennenzulernen. Es entsteht ein Selbstbild, das auf Leistung, Gehorsam oder Anpassung basiert – und das langfristig emotionale Belastungen nach sich ziehen kann.

Der Aufbau eines stabilen, tragfähigen Selbstbilds gelingt vor allem dort, wo Kinder sich emotional verstanden und angenommen fühlen – unabhängig von ihrem Verhalten oder Anpassungsfähigkeit.

💡 Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwiefern verhaltenssteuernde pädagogische Modelle heutigen entwicklungspsychologischen Erkenntnissen noch gerecht werden.



🌿 Dein Kind testet keine Grenzen aus.

Es sucht nach Verbindung und Kontakt. Es sucht DICH. Danke, dass du dich finden lässt. Erwachsene verstehen die Signale von Kindern oft falsch und interpretieren ihr Verhalten als ein „Austesten von Grenzen“, dem sie dann Einhalt gebieten wollen.

Andere reden dann gerne mit, wenn es um dein Kind geht: „Das will nur deine Grenze testen.“ „Da musst du jetzt konsequent sein.“ „Es will nur Aufmerksamkeit.“

Doch das ist ein Missverständnis.

Dein Kind testet keine Grenzen aus. Es sucht nach Verbindung und Kontakt. Es sucht DICH.

Es will dich nicht provozieren. Wenn du dich provoziert fühlst, dann zeigt sich in dir vielleicht eine alte Verletzung.

Richte den Fokus auf dich und frage dich: Warum fühle ich mich gerade so in der Defensive? Was wird da in mir berührt?

Vielleicht sind es alte Stimmen: „Du hörst mich nicht“ – Ich fühle mich nicht gehört. „Du nimmst mich nicht ernst“ – Ich werde nicht ernst genommen. „Du siehst mich nicht und hörst mir nicht zu“ – Ich werde mit meinem Anliegen nicht wahrgenommen.

Ja, genau. Das sind alte Erfahrungen. Das war (vielleicht) früher so – als du selbst Kind warst und abhängig von den Reaktionen Erwachsener.

Heute bist du erwachsen. Und du weißt: Dein Kind erzählt etwas über sich – nicht über dich. Es will dich nicht verletzen, auch wenn du dich verletzt oder provoziert fühlst.

Überprüfe, was du in den Aktionen deines Kindes wirklich hörst. Es ruft nämlich nicht: „Was du sagst, ist mir egal!“ „Du bist mir egal!“

Es ruft: „Wo bist du?“ „Ich brauche dich.“ „Ich will dich spüren und gesehen werden.“

Danke, dass du dich finden lässt. Danke, dass du Halt gibst. Danke, dass du co-regulierst und dich an die Seite deines Kindes stellst. Danke, dass du auf dich schaust. Danke, dass du losgehst – für dich und dein Kind. Danke, dass du in Verbindung bleibst. 🧡

✨ Sich zeigen – der mutigste Schutz vor Verletzung

Vielleicht klingt dieser Gedanke zunächst widersprüchlich: Sich zu zeigen schützt vor Verletzung. Denn vieles in uns sagt: Wenn ich mich zeige, mache ich mich angreifbar. Wenn ich mich zurückhalte, bin ich sicher.

Und ja – wenn du dich zeigst, bist du verletzlich. Doch wenn du dich nicht zeigst, bist du es ebenso – nur anders.

Dann verletzt du dich selbst, indem du dich zurückhältst, klein machst oder anpasst.

Der Unterschied liegt darin, woher dein Handeln kommt:

aus einer Befürchtung oder aus Bewusstsein. Aus dem Wunsch, dich zu schützen – oder aus dem Wissen, dass du so wie du bist, genug bist.

♥ Wenn Grenzen früher gefährlich waren

Viele von uns haben früh gelernt, dass Grenzen, Bedürfnisse oder Gefühle zeigen riskant ist:

Dass Ablehnung, Strafe oder Rückzug folgen, wenn wir sagen, was wir brauchen oder wenn wir Nein sagen.

So entsteht tief im Inneren die Überzeugung:

„Ich bin nur sicher, wenn ich funktioniere – nicht, wenn ich mich zeige.“

Diese Erfahrung prägt uns – in Partnerschaften, Freundschaften, am Arbeitsplatz oder als Eltern.

Wir haben Angst, durch unsere Grenzen Liebesentzug, Konflikte oder Abwertung zu erfahren.

Darum schweigen wir, passen uns an oder übergehen uns selbst.

Doch genau dort liegt die leise Einladung, neu zu lernen, dass du heute erwachsen bist – und dass du dir selbst den sicheren Raum geben kannst, den du früher gebraucht hättest.

🌱 Wege, dich im Heute zu zeigen und Grenzen zu leben

1. Selbstwahrnehmung üben: Nimm wahr, wann du dich zurückhältst oder innerlich eng wirst. Meist zeigt sich hier der alte Schmerz: „Ich darf nicht so sein.“

2. Alte Erfahrungen entkoppeln: Erkenne: Du bist heute nicht mehr das Kind, das auf Zustimmung angewiesen war. Du darfst heute Nein sagen, ohne dass Liebe oder Zugehörigkeit davon abhängen.

3. Selbstmitgefühl statt Selbstkritik: Wenn du Angst hast, dich zu zeigen, urteile nicht über dich. Sag dir: „Ich lerne gerade, mich zu schützen, indem ich echt bin.“

4. Kleine Schritte der Sichtbarkeit: Beginne im Alltag: Sag deine Meinung in einer Runde, sprich über ein Bedürfnis oder zeige eine Emotion. Jeder kleine Moment stärkt das Vertrauen in dich selbst.

5. Grenzen liebevoll kommunizieren: Grenzen sind keine Mauern, sondern Wegweiser. Sie sagen: „So kann ich in Verbindung bleiben – mit mir und mit dir.“

6. Beziehungen neu gestalten: Wer lernt, sich zu zeigen, verändert automatisch seine Beziehungen. Echtheit zieht Menschen an, die dich in deiner Ganzheit sehen – und andere dürfen sich dadurch ebenfalls sicherer zeigen.

7. In der Elternschaft: Wenn wir als Eltern unsere eigenen Grenzen achten, leben wir unseren Kindern vor, dass sie das auch dürfen. So lernen sie, dass Nähe und Selbstachtung zusammengehören.

✨ Vom „Sagen“ zum „Begegnen“ – Warum der wertschätzende Dialog mehr ist als gewaltfreie Kommunikation

In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg liegt der Fokus auf vier Schritten:

Beobachtung ohne Bewertung Benennen des Gefühls Erkennen des Bedürfnisses
Formulieren einer Bitte

Diese Struktur hat sich bewährt – sie schafft Klarheit, Selbstverantwortung und Deeskalation. Doch sie bleibt, ihrem Wesen nach, zielgerichtet: Am Ende steht eine Bitte – ein Kommunikationsimpuls, der auf Veränderung zielt.

✨ In der bindungs- und beziehungsorientierten Pädagogik hingegen geht es um etwas anderes: ✨ Nicht um das Erreichen eines Ziels, sondern um das Herstellen von Verbindung. Hier steht nicht die Bitte, sondern das Verstehen im Zentrum. Die Haltung lautet nicht: „Ich möchte, dass du etwas tust“, sondern: „Ich möchte dich verstehen – und verstanden werden.“ Diese Art des Dialogs ist lösungs- und bewertungsfrei, offen, einladend und unvoreingenommen.

Es geht nicht darum, Verhalten zu steuern, sondern Beziehung zu gestalten. Ein solcher Dialog schafft Raum für beidseitige Perspektiven, Gefühle und Bedeutungen. Er ist getragen von Neugier, Empathie und einer tiefen Überzeugung:

☞ Wir begegnen uns als gleichwertige Menschen

Diese Haltung wirkt gerade in der Kommunikation mit Kindern besonders kraftvoll.

Wenn Erwachsene nicht belehren, sondern wirklich zuhören, entsteht Beziehung. Und wo Beziehung ist, kann Entwicklung geschehen – ganz ohne Druck.

„Ich will dich nicht verändern – ich will dich verstehen.“

Sieben Aspekte einer gelingenden Kommunikation

Zuwendung – sich wirklich Zeit und Präsenz schenken. Interesse – neugierig sein, was den anderen bewegt. Offenheit – das Gesagte annehmen, ohne sofort zu bewerten. Zuhören – nicht mit „Ja, aber ...“ reagieren, sondern Raum lassen. Verständnis – Perspektiven wechseln und nachvollziehen. Empathie – sich einfühlen, auch emotional mitschwingen. Anerkennung – Gefühle und Sichtweisen des anderen ernst nehmen.

Wenn Kommunikation so gestaltet wird, entsteht Beziehung – nicht, weil jemand gewinnt, sondern weil beide gesehen werden.

✨ Nur wenn wir offen, unvoreingenommen und mit echtem Interesse und Verständnis im Dialog mit Kindern und Jugendlichen sind, haben wir eine Chance, an ihrer Erlebnisswelt teilzuhaben und das was hinter ihrem Verhalten steckt, im Perspektivwechsel zu sehen und zu verstehen.

🌱 Traumasensible Pädagogik – ein Perspektivwechsel, der Beziehungen stärkt.

Kinder zeigen ihr Inneres durch ihr Verhalten. Was von aussen wie Provokation, Aggression oder Ungehorsam wirkt, ist oft ein Ausdruck innerer Not, Angst oder Überforderung. Traumasensible Pädagogik bedeutet: Wir schauen unter die Oberfläche – mit Neugier statt mit Urteil.

Dazu braucht es eine Haltung, nicht eine Methode. Eine Haltung, die fragt: 🏹 Was will mir das Verhalten sagen? 🏹 Welches Gefühl oder Bedürfnis steckt dahinter? 🏹 Was braucht dieses Kind jetzt – und was brauche ich als Begleitperson?

💬 Ein Beispiel aus dem Schulalltag

Zwei Schüler geraten immer wieder in Konflikte, beschimpfen und schlagen sich. Klassisch würde man strafen, mahnen, Regeln betonen. Doch das Verhalten wiederholt sich.

In der traumasensiblen Sicht fragen wir:

- * Was erzählen die Kinder mit ihrem Verhalten?
- * Wo fehlt Sicherheit, Halt oder Zugehörigkeit?
- * Was in mir als Lehrperson wird dabei aktiviert?

Wenn wir nicht das Verhalten, sondern die Botschaft dahinter wahrnehmen, entsteht Verständnis – und Beziehung. Konflikte werden nicht mehr als Störung, sondern als Entwicklungsmöglichkeit gesehen.

📄 Das Analyse-Tool

Mein Tool „Konflikte und herausfordernde Verhaltensweisen gut begleiten“ hilft dabei, Situationen Schritt für Schritt zu verstehen:

Beobachten statt bewerten Eigene Haltung & Gefühle reflektieren Entwicklungs- & Kontextwissen einbeziehen Perspektive des Kindes verstehen Konstruktive Antwort finden Selbstfürsorge nicht vergessen

Denn nur wer bei sich bleibt, kann einem Kind Halt geben.

💛 Worum es im Kern geht

Traumasensible Pädagogik heißt:

- * Wir schaffen Sicherheit.
- * Wir sehen Bedürfnisse statt „Fehlverhalten“.
- * Wir bleiben im Kontakt – auch, wenn's schwierig wird.

Nicht Kontrolle steht im Vordergrund, sondern Beziehung, Regulation und Verständnis. Denn Kinder brauchen nicht perfekte Erwachsene – sondern präsente, mitfühlende.

🌱 Mein Analyse-Tool darf dich darin unterstützen, Verhalten neu zu verstehen – und Beziehung zu vertiefen

✨ Sei die Lehrperson sei die Bezugsperson... ✨

Sei die Lehrperson, die weiß, dass Beziehung und Verbindung kein Extra ist, sondern Grundvoraussetzung.

Sei die Bezugsperson, die Verhalten lesen kann und das emotionale Bedürfnis darunter erkennt. 🌱

Sei die Lehrperson, die starke Gefühle hält, begleitet und co-reguliert.

Sei die Bezugsperson, die nicht ausschließt, wenn Regeln gerade nicht eingehalten werden, sondern dann erst recht bleibt. 🌱

Sei die Lehrperson, die keine Macht ausübt, sondern Sicherheit gibt.

Sei die Bezugsperson, die ohne Strafen, Sanktionen oder verhaltensanpassenden Druck arbeitet.

Sei die Lehrperson, die sich selbst gut kennt, die eigenen Grenzen spürt und sich selbst regulieren kann. 🌱

Sei die Bezugsperson, die Hoodies mit Kapuze erlaubt, wenn sie schützen. Die Toilettengänge nicht verbietet, weil Bedürfnisse keine Uhr kennen. die Kaugummi zulässt, weil es für manche Kinder regulierend wirken kann.

Sei die Bezugsperson, die flexible Lernorte zulässt – weil Lernen manchmal Bewegung braucht. 🌱


Sei die Lehrperson, die sich über jedes Kind freut, egal wann es kommt.

Sei die Bezugsperson, die erkennt, dass ein Kind im Schimpfen seine eigenen Gefühle ausdrückt und dass man dies nicht persönlich nehmen muss. 🌱

Kinder brauchen keine perfekten Pädagog:innen. Sie brauchen erwachsene Nervensysteme, die halten und begleiten statt erziehen.

DANKE ✨🙏, dass du da bist – vielleicht als die eine Person im Leben eines Kindes, die den Unterschied macht!

Beziehung vor Erziehung. Verbindung vor Kontrolle. Erst Herz. Dann Kopf. ❤️



✨ Vom Impuls zur Empathie

In herausfordernden Situationen mit Kindern oder Jugendlichen reagieren wir oft automatisch – wir ermahnen, erklären, korrigieren.

Diese Struktur dient dazu, Empathie für beide Seiten aufzubauen und die zugrunde liegenden Gefühle zu benennen.

Das gelingt ganz einfach mit der Zwei-Satz-Technik:

„Kein Wunder, dass du ... (Gefühl), weil ... (Grund).“

Diese „Technik“ hilft, von der Verhaltensebene auf die Gefühlsebene zu gehen. Statt ein Verhalten zu beurteilen oder zu kontrollieren, benennen wir das Gefühl dahinter – und gehen in Resonanz.

Das darf auch nonverbal sein: Mimik, Gestik, Präsenz.

Denn Verständnis entsteht durch echtes Mitfühlen. Wenn wir uns aufrichtig mit dem inneren Zustand eines Kindes verbinden, entsteht Beziehung – und damit Co-Regulation: Ich bleibe bei mir – und ermögliche dem Kind, zu sich zurückzufinden.

Es geht immer um Grundbedürfnisse: 🗝️ Sicherheit, 🔗 Verbindung oder 🔄 Autonomie.

Und oft zeigen Kinder durch ihr Verhalten einfach, dass eines dieser Bedürfnisse gerade in Schieflage geraten ist.

😞 Kleinkind (ca. 4 Jahre) – verliert ein Spiel

🗣️ Alltagsreaktion (Vorher): „Jetzt hör auf zu schreien! Es ist doch nur ein Spiel! Du musst auch mal verlieren können.“

💬 Zwei-Satz-Technik (Nachher): „Kein Wunder, dass du wütend bist, weil du unbedingt gewinnen wolltest. Verlieren kann echt doof sein.“

😞 Grundschulkind (ca. 7 Jahre) – will nicht ins Bett

🗣️ Alltagsreaktion (Vorher): „Jetzt geh endlich ins Bett! Ich hab keine Lust mehr auf Diskussionen!“

💬 Zwei-Satz-Technik (Nachher): „Kein Wunder, dass du sauer bist, weil du noch weiterspielen willst. Schlafen gehen fühlt sich dann echt blöd an.“

👦 Teenager (ca. 14 Jahre) – wird wütend, weil er nicht auf die Party darf

🗣️ Alltagsreaktion (Vorher): „So spricht man nicht mit mir! Wenn du schreist, brauchst du gar nicht erst zu diskutieren!“

💬 (Nachher): „Kein Wunder, dass du wütend bist, weil du dich ausgeschlossen fühlst. Es ist schwer, wenn alle anderen hingehen dürfen und du nicht.“

😞 Kind (ca. 6 Jahre) – bekommt nicht den gewünschten Joghurt

🗣️ Alltagsreaktion (Vorher): „Das ist jetzt echt übertrieben. Sei froh, dass du überhaupt was bekommst.“

💬 (Nachher): „Kein Wunder, dass du enttäuscht bist, weil du den mit Erdbeere haben wolltest. Manchmal ist das echt frustrierend.“

Kinder dürfen ihre Gefühle in einer wertschätzenden Begleitung durch dich als wichtigste Bezugs- oder Bindungsperson kennenlernen. Wut, Ärger oder Trauer sollen nicht weggedrückt werden, sondern erkannt, benannt und reguliert werden dürfen – damit sich Überforderung und emotionale Überflutung verringern. Nur so lernen Kinder langfristig, sich differenziert über ihre Gedanken, inneren Vorgänge und Gefühle auszudrücken.

Co-Regulation bedeutet nicht, alles zu „lösen“ – sondern Raum zu geben, zu halten, mitzuschwingen.

✨ Über die Unruhe im Nichtstun

„Nichts langweilt mich weniger als das Nichtstun: dasitzen und sein.“

Ein Satz, der zunächst irritiert. Unser Gehirn liest ihn reflexartig „richtig“ – nämlich so, wie wir es gewohnt sind: „Nichts langweilt mich mehr..“ Doch wer genauer hinsieht, bemerkt, dass hier das Gegenteil behauptet wird. Es ist ein sprachlicher Stolperstein, der uns dazu zwingt, innezuhalten – etwas, das vielen Menschen zunehmend schwerfällt.

In einer Kultur, die Produktivität mit Wert gleichsetzt, erscheint das bloße Dasein ohne Aufgabe oder Zweck als verdächtig. Nichtstun wird oft gleichgesetzt mit Faulheit, mit Verschwendung, mit Rückschritt. Doch das Bedürfnis, ständig beschäftigt zu sein, ist nicht nur sozial konditioniert, sondern auch tief im Nervensystem verankert.

Neurowissenschaftlich betrachtet ist unser Gehirn darauf ausgelegt, nach Reizen zu suchen. Wenn äussere Reize fehlen, erzeugt es oft selbst welche – in Form von Gedankenkreisen, Sorgen oder innerer Unruhe.

Für viele Menschen bedeutet das Innehalten keine Erholung, sondern einen Zustand innerer Bedrohung. Die plötzliche Leere im Außen konfrontiert sie mit dem Innen: mit offenen Fragen, ungelösten Konflikten, oder schlicht mit dem Gefühl, „nichts zu sein“, wenn man nichts tut.

Aus psychodynamischer Sicht spielen hier häufig frühe Prägungen eine Rolle. Botschaften wie „Du musst etwas leisten, um geliebt zu werden“ oder „Nur wer funktioniert, ist wertvoll“ wirken unbewusst fort. Das Nervensystem reagiert entsprechend:

Nichtstun wird nicht als Erlaubnis zur Regeneration erlebt, sondern als Verlust von Kontrolle oder Daseinsberechtigung.

Dabei zeigt die Forschung: Zustände tiefer Ruhe – ob durch Meditation, kontemplatives Sitzen oder achtsames Nichtstun – aktivieren das sogenannte Default Mode Network im Gehirn. Dieses Netzwerk ist mit Selbstreflexion, innerer Verarbeitung und Kreativität verbunden. Genau in der Leere, die uns so schwer auszuhalten scheint, geschieht oft das Wesentliche: Integration, Einsicht, Regeneration.

Vielleicht ist es also kein Zufall, dass der Satz „Nichts langweilt mich weniger als das Nichtstun“ zunächst Widerstand auslöst. Er trifft einen wunden Punkt in einer Gesellschaft, die das „Sein“ hinter das „Tun“ stellt – und verweist gerade dadurch auf eine Möglichkeit:

Die Rückkehr zu einer Präsenz, in der der Mensch nicht erst durch Leistung Bedeutung erhält, sondern in seiner blossen Existenz genug ist.

„Nichtstun ist kein Mangel, sondern eine Einladung zur Rückkehr ins Jetzt. 🧘‍♀️“

✨ Biografiearbeit – aus der Vergangenheit lernen, um die Zukunft neu gestalten zu können

✨ So, wie wir angeschaut wurden, blicken wir heute auch auf uns selbst. Es lohnt sich, den Blick auf uns zu hinterfragen.

Wie wurde ich, wer ich bin? Lass uns gemeinsam losgehen und dich und dein Verhalten ergründen und besser verstehen.

💡 Wenn wir Eltern hatten, die sich selbst nicht mochten und uns nur unter bestimmten Bedingungen angenommen haben, ist es für uns heute schwer, uns selbst liebevoll zu begegnen.

Denn:

🌿 So, wie wir als Kinder angeschaut wurden, blicken wir heute auf uns selbst.

🌿 So, wie unsere Eltern mit uns sprachen, sprechen wir heute mit uns selbst.

🌿 Die Botschaften von damals geben wir uns heute selbst weiter.

🌿 Der innere Dialog läuft ununterbrochen – und ist oft nicht freundlich.

So setzen wir fort, was wir selbst erlebt haben. Es lohnt sich, das zu hinterfragen:

💡 Wo komme ich her?

Es macht Sinn, freundlich mit sich selbst zu sein, einen neuen liebevollen Blick auf sich zu entwickeln und den inneren negativen Dialog zu unterbrechen.

💡 Warum? Damit du dein Kind liebevoll begleiten kannst – und es lernt, positiv auf sich selbst zu blicken.

Biografiearbeit bringt Orientierung und neue Verbindung zu dir selbst. Sie hilft, traumatische Erinnerungen zu verarbeiten und sich in einem neuen Licht zu sehen.

🖍 Übung: die eigene Lebenslinie

📌 Nimm ein 1,5 m langes Papier (Mal- oder Backpapier). Lege es quer – das ist deine Lebenslinie.

📌 Zeichne alle prägenden Ereignisse von deiner Geburt bis heute ein – positive wie negative.

📌 Schließe die Augen, erinnere dich an die Situationen, und markiere, wie du dich gefühlt hast.

Gut, mittel, schlecht – und setze entsprechend Punkte.

📌 Verbinde die Punkte zu einer Linie. Schau sie dir an: Was erkennst du? Wie geht es dir damit?

💡 Wähle ein frühes Ereignis, bei dem du dich klein, einsam, hilflos oder verletzt gefühlt hast.

💡 Was hast du über dich gedacht? Über andere?

Lass diese Gedanken erst mal nur da sein. Sie sind ein Hinweis darauf, dass eine alte Wunde Zuwendung braucht.

💠 Wähle nun drei Begebenheiten/Ereignisse aus deiner persönlichen Lebenslinie aus, bei denen du eine positive Erfahrung gemacht hast, wo du eine besondere Herausforderung gemeistert und dir etwas richtig gut gelungen ist.

💠 Schreibe jetzt auf: Wie genau hast du die Herausforderungen gemeistert?

👉 Welche Fähigkeit und welche Kenntnisse, welche Charaktereigenschaft hat dir besonders geholfen und welche Lösungsstrategie konntest du erfolgreich anwenden?

💠 Aus dieser eigenen inneren Arbeit entwickelt sich eine andere Perspektive und eine neue Möglichkeit für Veränderung.

✨ Tränen sind unausgesprochene Worte die fließen wollen - wie ist das mit dem Weinen bei Dir?

Weinst du? Hast du schon jahrelang nicht mehr geweint? Weinst du gerne, weil es dich entlastet oder entspannt? Oder hast du Angst vor dem Weinen? Und wie geht es dir, wenn andere Menschen in deiner Gegenwart weinen? Was ist dein innerer Impuls, was ist die Reaktion in dir, die du wahrnehmen kannst?

Kannst du das auffangen, kannst du mitfühlen oder schreckt etwas in dir zurück? Hast du Stress, weil du glaubst, du müsstest etwas tun – dazu beitragen, damit das Weinen aufhört?

Hast du schon Sätze gehört wie: „Indianer weinen nicht“, „Hör auf zu weinen“ oder „Du musst nicht weinen“? Oder hast du solche Sätze vielleicht selbst schon einmal gedacht oder gesagt?

Weinen ist eine zutiefst menschliche Reaktion. Und doch wird es – besonders bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen – oft unterdrückt, beschämt oder übergangen. Dabei erfüllt Weinen wichtige Funktionen auf physiologischer, emotionaler und sozialer Ebene.

🧠 Körperlich & emotional:

Wenn wir weinen, werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin mit der Tränenflüssigkeit ausgeschieden. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, was zur Beruhigung und Entspannung beiträgt.

Weinen ist also nicht nur ein Ausdruck von Trauer, sondern auch ein Weg zur Selbstregulation. Schluchzen verändert die Atmung – ein körperlicher Mechanismus zur Stressverarbeitung.

👶 Besonders bei Kindern:

In der frühen Lebensphase ist es sehr wichtig, das Weinen von Babys oder Kindern als Ausdruck einer Notlage zu verstehen. Für Babys ist das Weinen ein essenzielles Kommunikationsmittel, um auf grundlegende Bedürfnisse aufmerksam zu machen – etwa Hunger, Schmerz, Nähebedürfnis oder das Bedürfnis nach Regulation bei Angst.

Oder beispielsweise nach einem Sturz, der Schrecken oder auch Schmerz auslöst, brauchen Kinder eine co-regulierende Bezugsperson, die präsent bleibt, tröstet, mitfühlt.

Sätze wie „Jetzt hör auf zu weinen“ oder „Dafür weint man doch nicht“ unterbrechen diesen Prozess – und hinterlassen oft langfristige Spuren.

👤 Auch Erwachsene brauchen Begleitung:

Ventileffekt: Bei Erwachsenen kann es passieren, dass, wenn sie etwas erzählen, das lange zurückliegt und noch nicht verarbeitet wurde, eine alte Anspannung wieder ins Fließen kommt. Dann kann dies heilsam regulierend wirken.

🌱 Soziale Funktion:

Weinen ist auch Bindungskommunikation. Es signalisiert: „Ich brauche Nähe, Verständnis.“ Es aktiviert bei anderen Empathie, fördert Vertrauen, kann Konflikte entschärfen, Verbindungen stärken.

Nicht nur in privaten, auch in beruflichen Kontexten sollten wir lernen, emotionalen Ausdruck nicht als Schwäche, sondern als menschliche Kompetenz zu begreifen.

👉 Fazit:

Weinen ist mehr als ein emotionaler Ausbruch. Es ist Selbstregulation, Bindung, Verarbeitung, Ausdruck.

Kinder brauchen Co-Regulation. Erwachsene brauchen Mitgefühl. Und wir alle brauchen den Mut, Tränen Raum zu geben!

🌟 Wenn kindliches Verhalten missverstanden wird: Warum pädagogische Zielsetzungen oft mehr über Erwachsene verraten als über Kinder

In Förderplänen begegnet man oft Zielen wie:

„Jona kann andere, wie sich selbst, mit Respekt und Wertschätzung behandeln.“

Und in der Beurteilung dann:

Jona kann in vielen Situationen anderen gegenüber respektvoll begegnen. Wertschätzung äußert er selten. Sobald er gereizt oder genervt ist, wird er abfällig und respektlos.“

Doch das ist keine objektive Beobachtung – sondern eine moralische Bewertung. Was heißt „abfällig“? Was „respektlos“? Aus wessen Perspektive? Und wie soll ein 7-jähriges Kind mit starken Gefühlen ein abstraktes Ideal wie „Wertschätzung“ erfüllen?

Diese Aussagen sagen weniger über das Kind als über das pädagogische Verständnis der Erwachsenen.

Sie zeigen: Verhalten wird als etwas betrachtet, das kontrolliert werden muss – statt als Ausdruck innerer Not, entwicklungsbedingter Überforderung oder ungelöster Konflikte verstanden zu werden.

Jona sagt durch sein Verhalten: „Mir geht’s gerade nicht gut – und ich kann es (noch) nicht anders zeigen.“

Auch Erwachsenen fällt es schwer, in gereiztem Zustand adäquat zu reagieren – mit dem Unterschied, dass sie über entwicklungsreife Regulationsstrategien verfügen. Kinder oft nicht.

Das zentrale Missverständnis: Kinder lernen Respekt nicht durch Belehrung, sondern dadurch, dass ihnen selbst respektvoll begegnet wird.

Wer Kinder für unreifes Verhalten sanktioniert, verschärft ihre Not.

So entsteht ein gefährlicher Kreislauf: Verhalten → Bewertung → Sanktion → Verstärkung der Not → neue Verhaltensauffälligkeit.

Pädagogik wird so zur Anpassungspädagogik – nicht zur Entwicklungspädagogik.

Besonders verletzte Kinder werden pathologisiert und beschämt.

Was stattdessen gebraucht wird:

- Verhalten als Kommunikation erkennen
- Fragen: „Was braucht das Kind?“ – nicht: „Was muss es lernen?“

- Entwicklungsangemessene Ziele wie:
 - „Das Kind lernt mit Unterstützung, starke Gefühle zu benennen.“
 - „In Konflikten braucht es Begleitung, um in Beziehung zu bleiben.“

Kinder lernen soziale Kompetenz durch Beziehung – besonders in Momenten, in denen sie diese selbst nicht zeigen können.

Wenn Erwachsene dann ruhig und verbindlich bleiben, entsteht Sicherheit und Co-Regulation – die Basis für spätere Selbstregulation.

Wir dürfen Kindern keine Werterhaltung abverlangen, die sie kognitiv noch nicht erfassen oder emotional verinnerlichen können – vor allem nicht, wenn wir sie ihnen selbst nicht vorleben.

Wir brauchen mehr Begleitung. Mehr Verstehen. Weniger Bewertung.

Nur so entstehen Räume, in denen Kinder wirklich lernen können, was sie brauchen: Gesehen und angenommen zu sein.

Kinder mit Bindungs- und Entwicklungs Traumata haben keine Verhaltensprobleme – sie zeigen Überlebensstrategien. Diese brauchen keine Strafen, sondern Verständnis, Halt und Beziehung.

🌟 Wie du lernst, deinem Körper zu vertrauen – mit der Polyvagaltheorie

Viele Menschen wissen kognitiv, was sie tun müssten, um sich zu beruhigen – aber ihr Nervensystem spielt nicht mit. Warum? Weil Regulation nicht im Kopf beginnt, sondern im Körper.

Die Polyvagaltheorie (Stephen Porges) zeigt:

Unser autonomes Nervensystem reagiert ständig auf die Welt – ob wir sicher sind oder in Gefahr. Diese Zustände können wir spüren: in der Atmung, im Puls, in der Spannung, in unseren Gedanken.

◆ Expansion – wenn das Nervensystem in Regulation ist:

Du bist verbunden mit dir und anderen.

Dein System ist offen, weit, ruhig. Du atmest tiefer. Deine Schultern sinken. Deine Gedanken sind klar, freundlich oder kreativ.

Dieser Zustand ist die Basis für echte Präsenz, Verbindung und Handlungsfähigkeit.

◆ Kontraktion – wenn das System in Alarm geht:

Stress, Angst oder alte Überlebensmuster aktivieren den Sympathikus.

Du wirst eng, angespannt, der Puls steigt, du ziehst dich zurück oder wirst überaktiv. Deine Gedanken kreisen, du verlierst das Gefühl für Boden und Verbindung.

Wenn du nicht erkennst, in welchem Zustand du bist, steuerst du dich oft unbewusst – z. B. durch Rückzug, Anpassung, Kampf oder Kontrollstrategien.

🕒 Der Schlüssel liegt in der Körperwahrnehmung.

➡ Nur wenn du weißt, wie sich Sicherheit anfühlt, weißt du, wohin du zurückkehren kannst.

👉 Übung zur Selbstwahrnehmung:

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich sicher, verbunden, ruhig gefühlt hast.

Spüre in diese Erinnerung hinein:

Wie fühlte sich dein Oberkörper an? Deine Beine, deine Atmung, deine Muskeln?

Was hast du gesehen, gehört, gedacht, gefühlt?

Welche Qualität hatten deine Gedanken und Emotionen?

📱 Notiere es dir. So entsteht ein „innerer Referenzpunkt“ für Sicherheit.

👉 Im zweiten Schritt:

Beobachte dich bei kleinen Stressreaktionen im Alltag:

Ein schwieriges Gespräch, eine Deadline, ein Kommentar – was passiert in deinem Körper?

Wie verändert sich dein Puls?

Spürst du Spannung? Atmest du flacher?

Welche Gedanken steigen auf?

Bleib präsent, ohne dich zu überfordern.

Je öfter du das übst, desto mehr Kapazität baust du auf, ohne überflutet zu werden.

🌱 Nachhaltige Regulation bedeutet:

Nicht Stress vermeiden – sondern lernen, in der Aktivierung mit dir selbst in Verbindung zu bleiben.

So wird alte, gespeicherte Energie integriert, statt dich unbewusst zu steuern.

🧠🌟 Besonders im Umgang mit Kindern ist das entscheidend:

Wenn wir selbst reguliert sind, können wir auch emotional für andere da sein – statt im Stress reflexhaft zu reagieren.

Ob beim morgendlichen Losgehen, in Konfliktsituationen oder wenn dein Kind starke Gefühle zeigt – deine eigene innere Präsenz wirkt wie ein sicherer Hafen.

💬 Welche Erfahrungen hast du mit Körperwahrnehmung & Selbstregulation gemacht?



✨ Nie wieder beginnt auch zu Hause.

Vor 80 Jahren endete der Zweite Weltkrieg – ein Wendepunkt für Europa, die Welt, und auch für Deutschland als Gesellschaft.

Wir sprechen viel über politische Aufarbeitung, Erinnerungskultur und Verantwortung. „Nie wieder“ – das sagen wir zu Recht laut, wenn es um Totalitarismus und Unrecht geht.

Doch was ist mit den stillen Spuren, die bis heute in Familien wirken?

Ein zentrales Werk dieser Zeit war „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer, erschienen 1934. Ein Erziehungsratgeber, der über Jahrzehnte hinweg millionenfach gelesen und übernommen wurde.

Darin wurde empfohlen, das Baby nicht zu stillen, nicht zu trösten, nicht zu tragen – um es „nicht zu verweichlichen“. Emotionale Kälte, Härte und strenge Kontrolle galten als erstrebenswert. Bindung galt als Gefahr.

Kinder sollten funktionieren. Nicht fühlen. Nicht brauchen. Nicht stören.

Diese sogenannte schwarze Pädagogik hat tiefe Spuren hinterlassen – nicht nur bei einer Generation, sondern über mehrere hinweg. Viele Eltern der Nachkriegszeit gaben weiter, was sie selbst nie erhalten hatten: – Zuwendung – Sicherheit – Gesehenwerden
Das Resultat sehen wir bis heute: Kritiker wie Sigrid Chamberlain haben die langfristigen psychologischen Schäden hervorgehoben, die durch solche Erziehungsmethoden verursacht wurden, darunter Bindungsstörungen und ein Mangel an Empathie.

Viele Menschen leiden bis heute –
unter den Spuren einer Erziehung,
die Gefühle unterdrückte, Gehorsam verlangte, und keine Nähe und Geborgenheit zuließ.

Wer sich mit seiner eigenen Kindheit auseinandersetzt, kann Muster erkennen – und unterbrechen. Wer sich erlaubt, neue Wege zu gehen, gibt nicht nur seinem Kind etwas weiter, sondern heilt oft auch ein Stück in sich selbst.

✨ Nie wieder beginnt nicht nur im Geschichtsbuch. Es beginnt in der Art, wie wir mit Kindern umgehen. Und mit uns selbst.

Was wir heute hinter uns lassen sollten:

Erziehung im klassischen Sinne – also das gezielte Formen, Disziplinieren und Anpassen von Kindern an gewünschtes Verhalten – ist noch immer weit verbreitet. Dabei wissen wir heute so viel mehr, was Kinder brauchen.

Wenn Kinder schimpfen, sind sie überflutet – und erzählen etwas über sich!



„Du bist so doof, ich spiel nie wieder mit dir – ich hasse dich!“

Was passiert jetzt oft?

Ein Erwachsener greift sofort ein – mit dem besten pädagogischen Anspruch: „So spricht man nicht. Du entschuldigst dich jetzt. Stell dir vor, das würde jemand zu dir sagen.“

Der Impuls ist nachvollziehbar. Er kommt aus dem Wunsch heraus, soziale Regeln zu vermitteln und Konflikte zu lösen.

Und doch: Das Kind wird korrigiert – es soll sich anpassen. Sein Gefühl wird dabei oft übergangen. Statt um emotionales Verstehen geht es um Konventionen.

Doch hinter dem Schimpfen steckt kein böser Wille – sondern Überforderung.

Kinder sprechen in solchen Momenten auf der Selbstoffenbarungsebene. Sie sagen nicht "Du bist blöd", um zu verletzen. Sie zeigen: „Ich bin verletzt. Ich bin traurig. Ich bin wütend und überfordert.“ 🙄

Ein Kind, das schimpft, kann in dem Moment nicht anders. Das Nervensystem ist hochgefahren, der Verstand nicht erreichbar. Es fühlt sich ohnmächtig, hilflos – und verliert Sicherheit.

Genau dann braucht es keinen Zeigefinger. Sondern einen sicheren Menschen, der die Situation moderiert und übersetzt:

„Du bist gerade richtig wütend, oder?“ „Das war zu viel für dich.“ „Du wolltest wohl auch gerade auf die Schaukel, stimmt’s?“

Und auch das andere Kind wird gesehen:

„Du hast dich erschrocken, als T. so laut geschrien hat. Das war heftig für dich.“

„T. wollte wahrscheinlich auch auf die Schaukel. Was machen wir denn jetzt“?

🌱 Wenn das Gefühl gehalten und verstanden wird, kann sich das Kind wieder selbst spüren. Dann entsteht wieder Verbindung. Vielleicht sogar eine echte Entschuldigung – freiwillig, ehrlich. Aber nie als Bedingung für Annahme.

Ich erlebe oft, dass Kinder in solchen Momenten eher beschämt als begleitet werden. 😞 Nicht aus böser Absicht – sondern weil ein tiefsitzender Reflex wirkt: Verhalten wird korrigiert, statt das dahinterliegende Gefühl zu sehen.

Doch Kinder lernen nicht durch Maßregelung. Sie lernen, wenn sie sich selbst besser verstehen lernen – und dabei einen Menschen an ihrer Seite haben, der sie nicht zurechtweist, sondern begleitet.

🌟 Beziehung kommt vor Erziehung. Immer.

✨ „Ich will!“ – unhöflich oder ein wichtiger Entwicklungsschritt?

Viele Erwachsene zucken innerlich zusammen, wenn Kinder klar sagen: „Ich will noch Nudeln.“ Und sofort folgt oft die Korrektur: 🍌 „Es heißt: Ich möchte ...“

Aber: Muss das wirklich sein?

Ein Kind, das „Ich will“ sagt, übt gerade etwas enorm Wichtiges: 🌱 sich selbst spüren 🌱 eigene Bedürfnisse wahrnehmen 🌱 den eigenen Willen ausdrücken

Genau das ist ein zentraler Baustein gesunder Autonomie- und Selbstwirksamkeitsentwicklung. Kinder brauchen diese Erfahrungen, um zu lernen:

Meine Stimme zählt. Ich darf sagen, was ich möchte – und auch, was ich nicht möchte.

Später entstehen daraus wichtige Schutzsätze wie:

- * „Ich will das nicht.“
- * „Ich möchte keine Zigarette.“
- * „Ich will das nicht anfassen.“
- * „Ich will dich nicht küssen.“

✨ Sprachliche Klarheit ist Prävention.

Natürlich dürfen Kinder lernen, höflich zu formulieren. Aber nicht durch ständiges Korrigieren, sondern durch Vorbild:

✨ Statt zu verbessern, können wir modellieren: „Ah, du möchtest noch Nudeln. Klar, ich gebe dir welche.“


So wird beides verbunden: 🌱 Autonomie bleibt erhalten 🌱 Sprache entwickelt sich ganz nebenbei

Wenn uns das „Ich will“ triggert, lohnt sich oft ein liebevoller Blick nach innen:

- * Was habe ich früher über „höfliches Sprechen“ gelernt?
- * Welche Stimmen aus meiner eigenen Kindheit klingen da mit?

Denn: Was uns stört, hat häufig mehr mit unserer Biografie zu tun als mit dem Kind.

💛 Kinder brauchen keine Korrekturen für ihren Willen – sie brauchen Erwachsene, die zuhören, stärken und begleiten.



Kinder entfalten ihr volles Potenzial, wenn sie sich gesehen, verstanden, ernstgenommen und bedingungslos angenommen fühlen 🌱 – denn Bindung und emotionale Sicherheit sind der Schlüssel zu innerer Stärke und Entwicklung 🔑.

Ein Kind, das sich gesehen fühlt, wird immer seine Einzigartigkeit entfalten können. 👁️

Ein Kind, das sich verstanden fühlt, wird immer die Sicherheit haben, authentisch zu sein. 💡

Ein Kind, das sich ernstgenommen fühlt, wird immer den Mut haben, Verantwortung zu übernehmen. 🕒

Ein Kind, das sich angenommen fühlt, so wie es ist, wird immer Liebe und Empathie weitergeben können. 🤝

Ein Kind, das sich gesehen fühlt, wird immer bereit sein, neue Dinge auszuprobieren und Fehler als Lernchance zu sehen. 🧑🏻♀️

Ein Kind, das sich verstanden fühlt, wird immer Vertrauen in seine Beziehungen aufbauen können. 💬

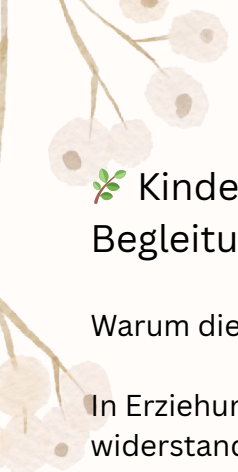
Ein Kind, das sich ernstgenommen fühlt, wird immer lernen, seine eigene Stimme zu finden und zu nutzen. 🗣️

Ein Kind, das sich angenommen fühlt, so wie es ist, wird immer eine Quelle der Stärke für andere sein. 🌳

Ein Kind, das sich gesehen fühlt, wird immer wissen, dass es wertvoll ist – ganz unabhängig von Leistung. 💎

Ein Kind, das sich ernstgenommen fühlt, wird immer bereit sein, an Lösungen mitzuwirken und Verantwortung zu tragen. ⚖️

Ein Kind, das sich respektiert fühlt, wird auch andere mit Respekt behandeln. 🙏



✿ Kinder müssen nicht lernen, Frust auszuhalten – sie brauchen Begleitung

Warum die verbreitete Annahme, Frust müsse bewusst „trainiert“ werden, ein Irrtum ist.

In Erziehungsdiskussionen hört man häufig, Kinder müssten „Frustration aushalten lernen“, um widerstandsfähig zu werden. Diese Vorstellung klingt intuitiv sinnvoll – entspricht jedoch weder der modernen Entwicklungspsychologie noch der Neurobiologie oder Bindungsforschung.

✨ Kinder brauchen keine künstlich erzeugten Frustrationen damit sie später damit umgehen können. Sie brauchen uns.

Frustrationstoleranz ist kein Trainingsziel – sie entsteht durch Reifung.

Die Fähigkeit, Gefühle zu regulieren, Impulse zu steuern und Frust zu integrieren, ist kein Ergebnis von je mehr - desto besser.

Ein Kind kann Frust nicht „trainieren“. Es kann lediglich überfordert werden.

Kinder erleben jeden Tag ausreichend Frustrationen

Im Alltag sind Kinder ständig mit frustrierenden Situationen konfrontiert:

- sie müssen ständig kooperieren
- sie können etwas noch nicht
- Übergänge sind schwierig
- Überreizung
- Autonomiephase und ständig gibts ein „Nein“ zu hören
- Impulse sind stärker als die Fähigkeit, sie zu regulieren

🦋 Regulation entsteht nicht durch Aushalten – sondern durch Gehaltenwerden

Wenn Kinder frustriert sind, befinden sie sich oft in einem überaktivierten Nervensystem. In diesem Zustand können sie weder logisch denken noch lernen – und schon gar nicht Frust „üben“.

Was ihnen wirklich hilft, ist Co-Regulation:

- * ein reguliertes, präsent Gegenüber
- * Nähe
- * Halt
- * emotionale Führung

Kinder lernen Selbstregulation dadurch, dass sie über Jahre hinweg eine verlässliche äussere Regulation erleben – und diese nach und nach verinnerlichen.

Belastung ohne Unterstützung schadet – Begleitung stärkt.

* Stress ohne Unterstützung schwächt die Regulationsfähigkeit.

* Stress mit Unterstützung stärkt sie.

Frustrationstoleranz wächst also nicht durch Abhärtung sondern durch Sicherheit und Beziehung. Kinder lernen:

✨“Frust und Wut ist aushaltbar – weil jemand bei mir bleibt.“

Die Aufgabe liegt beim Erwachsenen, nicht beim Kind.

Kinder müssen nicht lernen, allein mit Frust fertigzuwerden.

Wir dürfen lernen, kindlichen Frust auszuhalten, zu begleiten und unser eigenes Nervensystem stabil zu halten.

Unsere Aufgabe ist:

* halten

* beruhigen

* strukturieren

* entschleunigen

* präsent bleiben

So entsteht emotionale Sicherheit – und aus ihr wächst langfristig echte Resilienz.



✨ Achtsamkeit – zwischen Autopilot und bewusster Präsenz

In unserem Alltag laufen so viele Handlungen automatisch ab: Autofahren, Haushaltsroutinen, Zähne putzen. Oft tun wir Dinge unbewusst - wir sind im „Betreiben“ – effizient, aber abgeschnitten von uns selbst.

Achtsamkeit bedeutet nicht nur, Dinge bewusster zu tun – sie bedeutet, wieder in Beziehung zu kommen: mit unserem Körper, unseren Gefühlen, unserer Umgebung.

Die Einladung, einfache Tätigkeiten – wie das Abwaschen z.B. – so zu betrachten, als würde ich sie zum ersten Mal tun. Wahrnehmen, statt nur zu erledigen. Spüren, statt zu funktionieren. Im Hier und Jetzt sein - eben.

◆ bewusste Wahrnehmung statt Routine ◆ Verbindung mit dem eigenen Körper ◆ innehalten statt reagieren ◆ mit sich selbst in Kontakt sein, um mit anderen in Kontakt zu sein

Auch gerade in der Arbeit oder in der Beziehung mit Kindern – und besonders mit belasteten, sensiblen oder traumatisierten Kindern – ist achtsame Präsenz entscheidend:

☞ Sie hilft uns, kleine Signale bei uns zu bemerken, bevor sie drohen uns zu überfluten. ☞ Sie stärkt die Beziehungsqualität, weil Kinder echtes „Gesehenwerden“ spüren. ☞ Sie macht uns selbst stabiler und klarer – eine wichtige Ressource in herausfordernden Situationen. ☞ Sie fördert Co- Regulation: Kinder können sich nur dann beruhigen, wenn wir im Kontakt mit uns sind.

🦋 Nimm dir für den Anfang nur eine einzige Sache vor.

Wirklich nur eine.

Zum Beispiel beim Essen:

Wenn du isst, dann iss.

Nicht gleichzeitig lesen, Nachrichten checken, etwas anhören oder in Gedanken schon bei der nächsten Tätigkeit sein.

Setz dich hin, spüre den Löffel, den Duft, den Geschmack, die Textur.

Nur für diesen einen Moment.

Eine kleine bewusste Insel im Alltag – und schon verändert sich etwas.

☞ Und ganz nebenbei findet auch dein Nervensystem in diesen Momenten zur Ruhe – und genau das wirkt oft stärker nach, als wir denken.

Wie gelingt es dir, im Alltag aus dem Autopiloten auszusteigen?

In welchen Situationen möchtest du achtsamer sein; dich mehr achten, was in dir und um dich ist?



✨ Von „Was, wenn ... zu Selbst wenn ...“

Von ängstlichen Zukunftsszenarien in Selbstwirksamkeit und innere Sicherheit. 🦋

Warum „Was-wenn“-Gedanken so quälend sind

* Sie stammen aus dem Alarmzentrum des Gehirns (Amygdala).

* Der Satz „Was, wenn ...?“ signalisiert Gefahr oder Kontrollverlust.

* Das Nervensystem reagiert, als müsse es sich vorbereiten – Herzklopfen, Grübeln, Schlaflosigkeit.

* Diese Fragen haben kein Ende, weil sie auf etwas antworten wollen, das man nicht kontrollieren kann.

Beispiele:

„Was, wenn er mich verlässt?“ „Was, wenn ich einen Fehler mache?“ „Was, wenn sie mich nicht mögen?“ „Was, wenn ich das nicht schaffe?“

Der Wendepunkt: vom Was-wenn zum Selbst-wenn

Statt nach Kontrolle zu suchen, lenken wir die Aufmerksamkeit auf innere Sicherheit. 🦋 Der Gedanke wird von Katastrophenvermeidung zu Selbstvertrauen umgeformt:

🌱 Was, wenn er mich verlässt? 🦋 Selbst wenn er mich verlässt, werde ich traurig sein – und ich kann mich halten.

Das verändert sofort die emotionale Energie: Vom „Ich bin ausgeliefert“ zu „Ich bin handlungsfähig, auch wenn es weh tut.“

Erkennen

Wahrnehmen, wann dein Denken in Was-wenn-Schleifen geht. Das allein beruhigt das System etwas: „Ah, ich grübele – das ist Angst, oder Trauer.“

Innehalten & Atmen

Zwei, drei tiefe Atemzüge. So verschiebst du den Fokus vom Denken in den Körper (Regulation zuerst).

Umformulieren

Sag den Satz bewusst um: „Selbst wenn ..., dann ...“

Beispielvarianten:

Was, wenn er mich nicht liebt? ➡ Selbst wenn er mich nicht liebt, bleibe ich liebenswert.

Was, wenn ich wieder allein bin? ➡ Selbst wenn ich allein bin, werde ich traurig sein – und ich kann für mich sorgen.

Was, wenn ich das nicht schaffe? ➡ Selbst wenn ich es nicht schaffe, kann ich Hilfe holen oder es später nochmal versuchen.

Was, wenn ich versage? ➡ Selbst wenn ich versage, bin ich trotzdem gut genug.

Was, wenn die Zukunft anders kommt als geplant? ➡ Selbst wenn die Zukunft anders kommt, werde ich Wege finden.

Verkörpern

Wenn du den neuen Satz sagst, atme und spür ihn im Körper. Ziel ist nicht, ihn zu „glauben“, sondern, dass dein Nervensystem spürt: Ich bin jetzt sicher.

🌿 Warum das wirkt

- * Du unterbrichst den Alarmkreislauf im Gehirn.
- * Du aktivierst Selbstregulation statt Angstregulation.
- * Du verankerst ein Gefühl von innerem Halt und Selbstwirksamkeit.
- * Es ist kein positives Denken, sondern ein realistisches Vertrauen: „Ich kann das überstehen, auch wenn es weh tut.“

🌸 Eine kleine Formel zum Merken

Was-wenn sucht Kontrolle. Selbst-wenn schenkt Vertrauen.

Oder als Mini-Mantra:

🌿 „Selbst wenn es schwer wird – ich bleibe bei mir.“



Ab und wann werde ich gefragt:

„Kannst du mal mit meinem Kind arbeiten, es ist so aggressiv oder kämpferisch oder verweigert sich, wir kommen nicht mehr heran.“

Das könnte ich – doch um nachhaltig eine Veränderung herbeizuführen, brauchen Kinder eine Verbindung, welche sie sättigt. 🌱 Und diese Verbindung kann ihnen am besten über eine konstruktive Beziehung gegeben werden. 🍯

Diese entsteht, wenn nicht das Verhalten des Kindes im Vordergrund steht, sondern das Interesse daran, zu verstehen, was dieses Verhalten motiviert und was es bei mir auslöst. 😊 Es gibt diese besonderen Momente in der Beratung, die mich zutiefst erfüllen und berühren. ✨❤️ Momente, in denen Eltern und pädagogische Fachpersonen erkennen, dass es nicht nur um das Verhalten der Kinder geht, sondern um ihre eigene Haltung, ihre Reaktionen und ihre Bereitschaft, sich zu verändern. 🔄

Das Beeindruckende: Sie stellen nicht mehr die Frage „Wie ändern wir das Kind?“, sondern „Was kann ich tun, um das Kind besser zu verstehen – und bei mir selbst anzufangen?“ 🙏

Hier einige der Sätze, die mich besonders bewegt haben:

💬 „Ich habe verstanden, dass es nicht darum geht, mein Kind zu verändern, sondern zu schauen, warum sein Verhalten in mir so viel auslöst.“

💬 „Ich möchte lernen, ruhig zu bleiben, selbst wenn es bei meinem Kind stürmt. Denn nur dann kann ich wirklich für es da sein.“ 🌊

💬 „Wir dachten, unser Kind müsste sich anpassen. Aber vielleicht sind wir es, die einen neuen Blick auf die Dinge brauchen.“ 🕶️

💬 „Ich habe gemerkt, dass das Verhalten des Kindes oft etwas in mir auslöst – und dass ich bei mir anfangen muss, um die Situation zu verändern.“ 🔑

💬 „Es geht nicht darum, das Kind zu ändern, sondern zu verstehen, warum ich so stark reagiere und was ich selbst daran verändern kann.“ 📖

💬 „Früher wollte ich Kinder an das System anpassen, heute frage ich mich, wie wir das System an die Kinder anpassen können.“ 🌍

Diese Einsichten zeigen Mut, Reflexion und den tiefen Wunsch, Kindern wirklich gerecht zu werden. 🍯 Es ist inspirierend zu sehen, wie Eltern und pädagogische Fachpersonen diesen Weg gehen – für die Kinder und für sich selbst. ✨

„Warum du manchmal wütend wirst – und was dein inneres Kind damit zu tun hat“ 🧠💡👤

Hast du dich schon mal gefragt, warum wir in stressigen Situationen manchmal die Nerven verlieren? Wissenschaftlich betrachtet hat das oft weniger mit der Situation selbst zu tun – und viel mehr mit uns.

💡 Die Erklärung liegt in unserem Gehirn:

Wenn ein Kind uns „nicht hört“, Chaos verursacht oder trotzig ist, kann das unser limbisches System aktivieren. Das ist der Teil unseres Gehirns, der für Emotionen zuständig ist – und oft reagiert es nicht auf die aktuelle Situation, sondern auf alte Erinnerungen.

➡ Trigger nennt man das: Ein Verhalten des Kindes erinnert unser Unterbewusstsein an Momente aus unserer eigenen Kindheit, in denen wir uns z. B. hilflos, überfordert oder nicht ernst genommen fühlten.

Ein Beispiel:

Als Kind wurdest du vielleicht bestraft für ein Verhalten. Heute bringt dich ein Verhalten deines Kindes oder Widerstand schnell an deine Grenzen – dein inneres Kind reagiert.

Oder: Du wurdest früher nicht gehört, und heute macht es dich wütend, wenn dein Kind „nicht zuhört“.

👤 Diese emotionalen Reaktionen kommen oft aus alten Erfahrungen, die in unserem Nervensystem gespeichert sind. In solchen Momenten schaltet das Gehirn auf „Kampf oder Flucht“, und wir reagieren impulsiv – obwohl die Situation es vielleicht gar nicht erfordert.

➡ Das Gute: Unser Gehirn ist anpassungsfähig!

Indem wir:

- ✓ unsere Reaktionen bewusst wahrnehmen,
- ✓ die Wurzeln unserer Trigger reflektieren und
- ✓ unser inneres Kind heilen,

können wir lernen, gelassener und bewusster zu handeln – für uns selbst und die Kinder, die uns anvertraut sind.

Du reagierst also nicht „einfach so“. Dein inneres Kind meldet sich – und das ist eine Chance, dich selbst besser zu verstehen. 🌱

Eltern oder pädagogische Fachkräfte erleben

Wie diese Muster gelöst werden können

Selbstreflexion: Zu erkennen, dass die eigene Reaktion mehr mit einem selbst als mit dem Kind zu tun hat, ist der erste Schritt.

Gefühle einordnen: Welche Emotion wird ausgelöst? Wann habe ich das früher gefühlt?

Selbstregulation: Techniken wie Atemübungen oder bewusstes Pausieren helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

Langfristige Heilung: Sich mit den Bedürfnissen und Verletzungen des inneren Kindes zu beschäftigen, kann helfen, alte Muster zu lösen.

Kinder lösen zwar unsere Wut aus 🧨 – sie sind aber nicht die Ursache! 💡

✨ Wenn Erziehung trennt statt trägt – die stillen Folgen von Strafe

Ein Kind überschreitet vermeintlich eine Grenze. Viele Erwachsene – Eltern wie auch Lehrpersonen – greifen dann zu sogenannten „Konsequenzen“. Doch was oft pädagogisch klingt, ist in Wahrheit Strafe. Und Strafe tut weh.

Strafe bedeutet: Ich nutze meine Macht, um Verhalten zu kontrollieren. Ich entziehe Beziehung – genau in dem Moment, wo das Kind Halt bräuchte. 🌱

Ein Kind, das regelmäßig bestraft wird, lernt:

* Ich bin nur in Ordnung, wenn ich mich anpasse.

* „Fehler“ führen zu Ausschluss.

* Ich bin falsch, wenn ich emotional bin.

Strafe mag kurzzeitig „Ruhe“ bringen – doch langfristig zerstört sie Beziehung, Vertrauen Selbstwert und die Empathie-Entwicklung!

In der Schule bedeutet das: Kinder lernen aus Angst, nicht aus innerer Sicherheit. Sie machen dicht, statt sich zu öffnen. Sie passen sich an oder fallen aus dem Rahmen. Aber sie verlieren den Kontakt zu sich – und oft auch zum Gegenüber.

Und dann sagen wir: „Mir hat's ja auch nicht geschadet.“

Doch genau dieser Satz zeigt, wie sehr wir selbst gelernt haben, Schmerz zu unterdrücken. Denn zu spüren, wie es wirklich war – vielleicht einsam, hart, beschämend – ist oft kaum auszuhalten.

💠 Es geht anders – für Eltern, Lehrpersonen, Fachkräfte.

Wir müssen nicht kontrollieren, um Orientierung zu geben. Wir müssen nicht strafen, um gehört zu werden. Wir dürfen unsere Rolle neu definieren – als Begleitende, nicht als Überlegene.

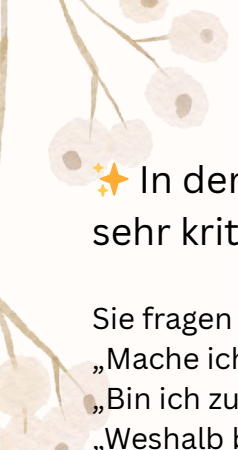
Kinder brauchen keine Strafsysteme.

🌱 Sie brauchen klare, verlässliche Beziehungen. Besonders dann, wenn ihr Verhalten herausfordernd wird.

Verzicht auf Strafe ist kein Kontrollverlust. Es ist Beziehungskompetenz. Eine Haltung, die nicht nach Gehorsam fragt, sondern nach Verbindung sucht. Eine Haltung, die Verantwortung übernimmt – statt Macht auszuüben.

Ob zu Hause, in der Kita oder im Klassenzimmer: Beziehung ist die Grundlage für Entwicklung. Und sie beginnt bei uns.

💡 Welche Erfahrungen hast du mit Strafen – im Alltag, im Klassenzimmer oder aus deiner eigenen Kindheit?



✨ In der Elternberatung treffe ich oft auf (junge) Mütter und Väter, die sich selbst sehr kritisch betrachten.

Sie fragen sich:

„Mache ich es gut als Mutter/Vater?“

„Bin ich zu streng, zu lieb, zu inkonsequent?“

„Weshalb bin ich so schnell überfordert?“

„Warum gelingt es mir nicht, gelassener, geduldiger, liebevoller zu sein?“

Sie Lesen Ratgeber.

Vergleichen sich mit anderen.

Denken lange nach.

Manche quälen sich mit Scham.

Oder mit dem Gefühl, nichts auf die Reihe zu bekommen.

Und oft spüre ich:

Diese Frage – „Bin ich gut genug?“ – engt sie ein.

Sie macht klein.

Sie fokussiert auf Defizite.

Auf das, was (vermeintlich) fehlt.

Sie macht müde.

Oder denken, sie müssten schon „fertig“ sein, um ihren Kindern gerecht zu werden.

Diese Fragen kommen meistens aus einem sehr ehrlichen Wunsch heraus, es gut zu machen. Aber sie führen oft zu noch mehr Verunsicherung.

Dann lade ich manchmal ein, eine neue Frage zu stellen.

Eine, die nicht auf Bewertung schaut – sondern auf Beitrag:

„Wofür möchte ich stehen als Mutter oder Vater?“

Und plötzlich:

🔓 Weite statt Enge.

🌊 Neugier statt Scham.

❤️ Verbindung statt Vergleich.

Denn diese Frage ist nicht: Bin ich richtig?

Sondern: Was ist mir wichtig?

Was darf durch mich ins Leben meines Kindes kommen.

Sie geht nicht mehr von Mängeln aus, sondern von Werten.

Von dem, was einem wichtig ist – nicht davon, was man „richtig“ oder „falsch“ macht.

Was Eltern dadurch oft erkennen:

- ✦ Sie dürfen lernen, wachsen, zweifeln – auch während sie Eltern sind.
- ✦ Sie müssen nicht alles im Griff haben, um verlässlich zu sein.
- ✦ Es geht weniger um Leistung, mehr um Beziehung.
- ✦ Kleine Dinge im Alltag zählen oft mehr als „die perfekte Lösung“.

Konkrete Reflexionsfragen, die helfen können:

Was möchte ich meinem Kind langfristig mitgeben?

Wie möchte ich in schwierigen Momenten reagieren – auch wenn es nicht immer gelingt?

Was ist mir wichtiger: Kontrolle oder Verbindung?

Elternsein ist komplex – es gibt keine einfachen Lösungen.

Aber manchmal hilft es schon, die eigene Haltung zu überprüfen.

Nicht: „Wie perfekt bin ich?“

Sondern: „Was ist mir wichtig – und wie möchte ich handeln, wenn es schwierig wird?“

✦ Wenn dich dieser Gedanke anspricht, teile ihn gern weiter – oder nimm ihn für dich mit in deinen Alltag.



🧶 Warum wir die Vier-Körbe-Übung neu denken sollten

Die „Vier-Körbe-Übung“ ist ein etabliertes pädagogisches Modell, um kindliches Verhalten zu strukturieren und pädagogisch darauf zu reagieren. Ursprünglich diente es dazu, problematische Verhaltensweisen zu priorisieren und passende Maßnahmen abzuleiten – meist auf Basis von Grenzen, Konsequenzen oder Verhaltensveränderung. Doch insbesondere aus traumapädagogischer Sicht ist klar: 🗨️ Kinder verhalten sich nicht „falsch“, sondern zeigen oft, was sie fühlen, brauchen oder nicht regulieren können.

Die klassische Körbe-Struktur gibt uns Orientierung – aber sie braucht eine neue Haltung. Statt Verhaltenslenkung braucht es heute Beziehungsorientierung, Sicherheit und das Verstehen emotionaler Bedürfnisse.

● Vorher: Verhaltensorientierte Pädagogik – Originalform der 4-Körbe-Methode

Diese Methode strukturiert Verhalten nach Dringlichkeit und Veränderungsbedarf. Der Fokus liegt auf pädagogischer Steuerung und Kontrolle.

● Grüner Korb (Akzeptanz) für Verhaltensweisen, die störend, aber im Entwicklungsrahmen tolerierbar sind.

● Gelber Korb (Kompromiss) für Verhalten, das problematisch ist, aber derzeit geduldet und später besprochen oder verändert werden kann.

● Roter Korb (Limit) für maximal 1–3 Verhaltensweisen, die sofort geklärt oder gestoppt werden müssen. Sofort handeln Klarheit & Kontrolle

● Weißer Korb (Ressourcen) Bonuskorb für positive Eigenschaften und Verhalten, das beibehalten und gewürdigt werden soll.

Nachher: Traumapädagogisch & bindungsorientierte Weiterentwicklung

Diese überarbeitete Version rückt das Kind ins Zentrum.

Verhalten wird nicht bewertet, sondern als Ausdruck innerer Zustände und Bedürfnisse verstanden. Der Fokus liegt auf emotionaler Sicherheit, Co-Regulation und Beziehungsarbeit.

🛡️ Korb der schützenden Grenzen

Verhalten, das gefährlich, grenzüberschreitend oder emotional überwältigend ist, wird in einen sicheren Rahmen gelenkt – nicht bestraft. Haltgebend & regulierend Schutz & Orientierung geben

💛 Korb der versteckten Bedürfnisse Verhalten, das als schwierig empfunden wird, wird nicht sofort verändert, sondern in Bezug auf tieferliegende emotionale Bedürfnisse verstanden. Empathisch & forschend Verstehen statt korrigieren

🌱 Korb der wachsenden Selbstständigkeit Verhaltensweisen, die herausfordernd, aber Teil des natürlichen Autonomie- und Entwicklungsprozesses sind. Begleitend & akzeptierend Reifung begleiten

🌟 Korb der inneren Schätze

Stärken, Ressourcen und Potenziale – auch in „schwierigen“ Situationen. Wertschätzend & ermutigend Potenzial sehen & fördern

➡️ Ziel: Beziehung vor Verhalten – Sicherheit vor Anpassung – Verstehen vor Korrektur

💬 Fazit

Die Körbe-Übung verliert nicht ihre Stärke – aber sie braucht eine neue Haltung. Sie darf nicht mehr nur eine Verhaltenssortierung sein, sondern ein Beziehungswerkzeug, das uns hilft, das Kind hinter dem Verhalten zu erkennen.

🌀 Persönliche Netzwerkkarte – Ressourcen & Beziehungskompass

„Beziehungen sind das Nest, in dem unser Nervensystem atmen kann.“

Gerade in fordernden Phasen – sei es im Familienalltag, im Beruf oder in Krisen – vergessen wir oft, wie wichtig unsere Beziehungen für unsere seelische und körperliche Gesundheit sind. Diese Netzwerkkarte lädt dich ein, deine sicheren Verbindungen sichtbar zu machen – als innere Landkarte deiner Ressourcen.

✨ Für Eltern kann sie ein wertvolles Werkzeug sein – nicht nur für sich selbst, sondern auch im Blick auf die Kinder:

Denn ein reguliertes Nervensystem der Erwachsenen wirkt co-regulierend auf das Nervensystem des Kindes.

🎵 Und wusstest du:

Bewegung zu Musik, die du wirklich gerne magst – am besten barfuß, frei, mit einem Lächeln – kann dein Nervensystem nachhaltig entspannen. Genauso wie herzhaftes, echtes Lachen. Das ist keine Nebensache – das ist Selbstregulation und Beziehungspflege auf körperlicher Ebene.

🕒 Diese Karte unterstützt dich dabei, innezuhalten und zu spüren: Wo fühle ich mich getragen, verstanden, aufgerichtet? Wo will ich mich mehr zeigen, wo mehr schützen?

● Persönliche Netzwerkkarte – Beziehungskompass

1. Mein Kreis der Sicherheit – Wer gibt mir Halt?

Personen, bei denen ich mich sicher, angenommen, verstanden fühle.

2. Mein Kreis der Ermutigung – Wer stärkt mich?

Menschen, die an mich glauben, mir Mut machen, mir Energie geben.

3. Mein Kreis der Echtheit – Bei wem darf ich ganz ich sein?

Menschen, bei denen ich mich nicht verstellen muss, bei denen ich auch Schwäche zeigen darf.

4. Mein Kreis der Fürsorge – Wer ist für mich da, wenn es mir schlecht geht?

Menschen, die mir zuhören, mich trösten, helfen, ohne zu urteilen.

5. Orte und Räume, die mir Sicherheit geben:

Welche Räume (real oder innerlich) geben mir Ruhe, Kraft, Orientierung?

6. Welche Beziehungen wünsche ich mir noch mehr zu stärken?

Vielleicht weil sie mir guttun, aber ich sie zu wenig pflege.

7. Gibt es Beziehungen, die mir eher Energie nehmen als geben?

Diese Reflexion kann helfen, sich abzugrenzen oder bewusster mit Distanz umzugehen.

♥ Teile diese Karte gerne mit Menschen, für die sie ebenfalls stärkend sein kann.

Denn gelebte Verbindung ist mehr als Beziehung – sie ist Regulation, Heilung, Entwicklung.

💬 Was hilft dir persönlich, dein Nervensystem zu entspannen? Musik? Natur? Beziehung?



✦ Für die Stillen. Die Feinfühligen. Die Hochsensiblen.

Als du ein Kind warst, warst du vielleicht „zu leise“, „zu ruhig“, „zu in dich gekehrt“. Man hat dir gesagt, du sollst „mehr aus dir herauskommen“, „mitmachen“, „nicht so empfindlich sein“.

In Gruppen warst du oft am Rand – nicht, weil du nicht dazugehören wolltest, sondern weil du einfach erst beobachtet hast, gespürt hast, gelauscht hast.

Deine Welt war tiefer, leiser, feiner. Aber niemand hat dir gesagt, dass das eine Begabung ist. Dass deine Wahrnehmung mehr sieht. Dass dein Inneres mehr verarbeitet. Dass du Dinge spürst, die andere übersehen.

Du warst nicht falsch – du warst nur anders als die Erwartungen um dich herum.

Und das hat dich manchmal zweifeln lassen an dir selbst.

Du hast dich angestrengt um mithalten zu können. Dir wurde vermittelt, dass still sein ein Mangel sei. Und Du hast vielleicht angefangen zu glauben, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Doch heute darfst du wissen: Hochsensivität ist eine stille Form der Intelligenz. Eine hohe emotionale, sensorische und soziale Begabung, die in der Tiefe denkt, fühlt und sieht. 🦋

Sie braucht Raum, um zu atmen. Verständnis, um zu blühen. Und Mut, um sich zu zeigen – auch in ihrer leisen Form.

Wenn du dich darin erkennst, dann wisse: Du bist nicht allein. Und du bist nicht falsch. Du bist nur anders wahrnehmend – und das ist eine Stärke, die diese Welt dringend braucht.

Kennst du dieses Gefühl aus deiner Kindheit? Was hat dir damals gefehlt – und was hilft dir heute, deine Hochsensibilität als Stärke zu leben?



- 💬 Ich wünsche mir Pädagogische Fachkräfte die...
- ...nicht fragen „Was hast du getan?“, sondern: 🖐️ „Was brauchst du gerade?“
- ...nicht mit Strafen oder Massnahmen reagieren, sondern mit Zuwendung, Beziehung und echter Präsenz.
- ...wissen, dass Widerstand ein Beziehungssignal ist – kein „Fehlverhalten“.
- ...nicht an der Oberfläche stoppen, sondern fragen: „Was will dieses Verhalten mir zeigen?“
- ...Kinder und Jugendliche halten, nicht disziplinieren.
- ...Grenzen setzen, um Sicherheit zu geben – nicht um Macht auszuüben.
- ...Verlässlichkeit leben – nicht Kontrolle einfordern.
- ...Verständnis vor Regel stellen. Beziehung vor Struktur.

- 🌟 Und ich erlebe leider auch eine Pädagogik, die...
- ...Macht nicht als Verantwortung lebt, sondern als Mittel zur Durchsetzung. 🧱
- ...„Das muss Konsequenzen haben!“
- ...Verhalten anpassen will, ohne es verstehen zu wollen.
- ...Kapuzen, Kleidung mit Symbolen oder Kaugummi verbietet, weil „das hier keine Wunschveranstaltung ist“ - oder „es sich nicht gehört“
- ...zu spät kommen sanktioniert – ...Widerstand als „Respektlosigkeit“ abwertet – statt als Ausdruck innerer Not zu begreifen. ...ein Kind für seine Wut sanktioniert, statt ihm zu helfen, dieses starke Gefühl zu verstehen, zu benennen und zu regulieren.“
- ...Lob nur dann aussprechen, wenn das Verhalten „passt“.

🌟 Ich glaube:
Kinder und Jugendliche brauchen keine Pädagogik, die sie lenkt – sondern Menschen, die sie sehen. Auch (und gerade) dann, wenn sie unbequem sind.



Angststörungen und frühe Stressbelastung: Wenn der Körper nie zur Ruhe kam

Viele Menschen mit Angststörungen kennen das Gefühl: Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern – eine intensive körperliche Reaktion auf eine Bedrohung, die im Außen gar nicht existiert. Ihr Nervensystem schlägt Alarm, obwohl keine Gefahr droht.

Die Antwort liegt oft in der frühen Kindheit. Kinder sind in ihren ersten Lebensjahren darauf angewiesen, dass ihre Bezugspersonen ihnen helfen, Stress zu regulieren. Werden sie in intensiven Emotionen wie Angst oder Hilflosigkeit allein gelassen, kann ihr Nervensystem diese Erregung nicht abbauen. Stattdessen bleibt die Stressreaktion im Körper gespeichert.

◆ Warum Co-Regulation so entscheidend ist

Babys und Kleinkinder können sich nicht selbst beruhigen – sie brauchen die emotionale und körperliche Präsenz eines Erwachsenen, um ihre Erregung wieder herunterzufahren. Doch wenn Kinder schreien gelassen werden, weil sie „lernen sollen, sich selbst zu beruhigen“, geschieht das Gegenteil: Sie erstarren, ihr Körper bleibt in einem Zustand von hoher Aktivierung, und sie resignieren. Diese nicht verarbeitete Flucht- oder Kampfergie kann sich über Jahre im Nervensystem festsetzen.

Besonders in der Autonomiephase, wenn Kinder beginnen, ihre eigenen Bedürfnisse durchzusetzen, ist es entscheidend, dass Eltern ihnen helfen, mit starken Gefühlen wie Wut oder Angst umzugehen. Doch wenn Kinder in diesen Momenten abgelehnt, bestraft oder allein gelassen werden, lernen sie nicht, sich zu regulieren – sie lernen, sich anzupassen und ihre Emotionen zu unterdrücken.

◆ Angststörungen als Überlebensstrategie des Körpers

Viele Erwachsene mit Angststörungen erleben unkontrollierbare Panikattacken, obwohl es keine offensichtliche Bedrohung gibt. Ihr Körper zeigt alle Zeichen einer Flucht- oder Kampfreaktion, doch es gibt nichts, wovor sie fliehen oder wogegen sie kämpfen können. Das Nervensystem hat nie gelernt, wieder vollständig in den Ruhezustand zurückzukehren. Oft wird Angst therapeutisch mit kognitiven Strategien behandelt – Doch das reicht oft nicht aus, weil die zugrunde liegende körperliche Übererregung bestehen bleibt.

◆ Warum der Körper mit einbezogen werden muss

Ein Nervensystem, das nie gelernt hat, sich sicher zu regulieren, kann nicht allein durch Denken beruhigt werden. Es braucht neue körperliche Erfahrungen der Sicherheit – durch Atemtechniken, achtsame Körperwahrnehmung und körperorientierte Traumatherapie. Für Eltern bedeutet das: Kinder emotional zu begleiten, sie in ihren Gefühlen nicht allein zu lassen und ihnen zu helfen, mit Stress umzugehen, ist keine Verwöhnung – es ist eine essenzielle Grundlage für psychische Gesundheit.

Denn ein Kind, das früh erfährt, dass es in Momenten von Angst und Überforderung nicht allein ist, wird später nicht gegen einen Körper kämpfen müssen, der Alarm schlägt, obwohl keine Gefahr droht.



💡 “Wenn wir die Grundbedürfnisse verstehen, wird Vielfalt zur Stärke.“ ✨

In vielen Kitas und Schulen berichten Fachpersonen, dass es herausfordernd ist, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder einzugehen – besonders in altersgemischten Gruppen oder bei neurodivergenten Kindern. Die Vielfalt in der Entwicklung scheint schwer zu „handhaben“. 😊

Wenn wir den Blick weiten, erkennen wir: Alle Kinder haben die gleichen grundlegenden Bedürfnisse. Sie streben nach Verbindung, suchen Sicherheit auf allen Ebenen und brauchen gleichzeitig Autonomie, um sich gesund zu entwickeln. Egal, ob ein Kind sich im Neuro-Spektrum befindet oder nicht – diese drei Bedürfnisse sind universell.

💡 Ein Schlüssel liegt im aufmerksamen Zuhören und verstehen wollen. Kinder senden uns ständig Signale – durch Verhalten, Sprache, Emotionen. Wenn wir lernen, diese ernst zu nehmen und zu verstehen, entsteht ein Umfeld, in dem jedes Kind gesehen wird. Es geht nicht darum, jeden Unterschied „zu managen“, sondern eine Umgebung zu schaffen, die Verständnis und Flexibilität ermöglicht. ❤️

Und ja, natürlich brauchen neurodivergente Kinder manchmal spezifischere Anpassungen. Doch die Basis bleibt gleich: Sicherheit, Verbindung und Autonomie. Wenn wir das anerkennen und leben, wird Vielfalt nicht zur Herausforderung, sondern zur natürlichen Realität des Miteinanders.

Lasst uns die Kinder sehen – wirklich sehen – und von ihnen lernen. Denn sie zeigen uns den Weg. 👁️❤️

Wenn die Autonomiephase alte Ohnmacht weckt – Vom Kontrollverlust zur inneren Stärke 💔

Markus, Vater eines 4-jährigen Jungen, kam frustriert in die Beratung.
„Ich verliere die Kontrolle, wenn mein Sohn „trotzt.“ Diese Wut packt mich – und ich hasse es. Ich will doch ein geduldiger Vater sein.“

Wir sprachen darüber, was der vermeintliche Widerstand seines Sohnes bei ihm auslöste.

„Es fühlt sich an, als würde ich komplett den Boden unter den Füßen verlieren. Dieses Nein meines Sohnes bringt mich in Rage. Ich fühle mich machtlos und hilflos – und dann kommt diese Wut.“

Im Gespräch entdeckte Markus eine tiefe Wunde aus seiner eigenen Kindheit.
„Ich durfte nie Nein sagen. Meine Eltern haben immer entschieden – ich musste folgen. Wenn ich Widerstand zeigte, wurde ich bestraft oder beschämt.“

Für Markus bedeutete kindlicher „Trotz“ unbewusst eine Bedrohung seiner eigenen Kontrolle – ein Gefühl, das ihn in die Ohnmacht von damals zurückversetzte.

💡 Der Wendepunkt:

Wir arbeiteten daran, dieses alte Ohnmachtsgefühl anzuerkennen. Markus lernte, in konfliktreichen Momenten bewusst in seine Kraft zurückzukehren – zum Beispiel durch tiefes Atmen oder das Spüren seiner Füße auf dem Boden. Er begann, den „Trotz“ seines Sohnes nicht mehr als Angriff zu sehen, sondern als natürlichen Ausdruck seines kindlichen Bedürfnisses nach Autonomie.

„Neulich hat mein Sohn sich geweigert die Zähne zu putzen. Früher wäre ich explodiert. Aber diesmal habe ich ihm gesagt: 'Ich sehe, dass du gerade überfordert bist. Und weißt du was? Das ist okay!' Plötzlich war nicht nur er beruhigt – sondern auch ich.“

🌟 Was zeigt uns diese Geschichte?

- * Kindliche Emotionen kann alte Gefühle von Ohnmacht in uns wecken.
- * Wenn wir lernen, mit diesen Gefühlen bewusst umzugehen, können wir gelassener bleiben.
- * Wir dürfen verstehen: Der Widerstand unserer Kinder richtet sich nicht gegen uns – sondern ist Teil ihrer Entwicklung.

✨ Wenn Kinder streiten, wird es laut – nicht nur im Außen, sondern auch in uns Eltern.

Oft steigt in solchen Momenten eine intensive innere Anspannung auf – bis hin zu plötzlicher Wut. Viele Eltern berichten, dass sie sich in solchen Situationen selbst nicht wiedererkennen.

Dieses Phänomen lässt sich neurobiologisch gut erklären. Unser Nervensystem reagiert nicht nur auf das, was im Hier und Jetzt geschieht – es erinnert sich auch an alte, unverarbeitete Erfahrungen. Besonders dann, wenn wir als Kinder selbst keine sicheren Bezugspersonen hatten, die uns durch starke Gefühle wie Wut begleiten konnten.

Wut ist eine biologisch sinnvolle Emotion. Sie schützt unsere Grenzen und dient der Selbstbehauptung. Doch wenn sie in der Kindheit nicht reguliert, sondern sanktioniert oder unterdrückt wurde, konnte sie sich nicht integrieren. Stattdessen wurde sie im Nervensystem als ungelöste Energie gespeichert.

Kommt es heute zu einem Streit unter den eigenen Kindern, wird diese alte emotionale Ladung reaktiviert. Das aktuelle Verhalten der Kinder trifft auf unsere unbewusste Erinnerung an frühere Erfahrungen: – Nicht gehört worden zu sein. – Ungerecht behandelt worden zu sein. – Sich ohnmächtig gefühlt zu haben.

Unser Körper erinnert sich schneller als unser Verstand.

Das autonome Nervensystem geht in Alarmbereitschaft – meist in eine Kampfreaktion – und die gespeicherte Energie sucht sich ein Ventil: Wir werden laut, kontrollierend oder innerlich starr. Diese Reaktion ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein Hinweis auf alte, nicht vollständig verarbeitete emotionale Erfahrungen. „Wut muss nicht weggemacht werden – sie will verstanden, gespürt und geliebt werden.“



Der entscheidende Punkt: Wenn wir uns unserer „alten“ Energie im Körper nicht zuwenden, besteht die Gefahr, dass wir unbewusst weitergeben, was wir selbst erlebt haben: Kinder erleben ihre Wut erneut als „nicht willkommen“. Sie fühlen sich ungesehen, falsch oder allein.

Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, braucht es ein neues Verständnis für starke Emotionen – bei uns selbst und bei unseren Kindern.

Kinder brauchen dann keine verhaltensanpassenden Massnahmen, keine emotionalen Rückzugsräume oder „Ablenkungsstrategien“. Sie brauchen ko-regulierende Erwachsene, die innerlich präsent sind und signalisieren: „Dein Gefühl ist in Ordnung. Ich bin da. Auch wenn es gerade stürmt“ und Alternativen mit der Energie umzugehen.

Wutbegleitung bedeutet: – Gefühle einordnen, ohne zu bewerten. – Dem Nervensystem Sicherheit geben. – Verbindung halten – auch (oder gerade) in schwierigen Momenten.

So wird aus einem Moment der Überforderung eine Chance für emotionale Reifung – auf beiden Seiten.

✨ Regulierte Erwachsene können dysregulierten Kindern Halt geben. Und in diesem Halt entsteht Beziehung – nicht durch Kontrolle, sondern durch Verbindung.“



♥ Selbstliebe im Elternalltag: Wie gut sorgst du wirklich für dich?

Selbstliebe klingt gut – aber was bedeutet das eigentlich im Alltag?

Gerade für Eltern, die permanent für andere da sind, gerät die Beziehung zu sich selbst schnell ins Hintertreffen.

Und doch ist sie der Schlüssel für emotionale Stabilität – nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Beziehung zu unseren Kindern. Denn:

🧠 Studien zeigen, dass elterliche Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl direkt mit einem gesünderen Bindungsverhalten und einem resilienteren Umgang mit Stress korrelieren (Gerdes et al., 2018).

Frage dich ehrlich:

Liebst du dich selbst – oder versuchst du vor allem zu funktionieren?

Hier ein kleiner Selbstcheck – ganz ohne Bewertung, nur zur Orientierung:

- Ich stelle meine Bedürfnisse oft hinten an
- Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich „Nein“ sage
- Ich versuche es allen recht zu machen
- Ich vergleiche mich häufig mit anderen Eltern
- Ich habe oft das Gefühl, nicht zu genügen
- Ich schlucke meine Gefühle runter, statt sie zu zeigen
- Ich bin oft hart mit mir selbst

Wenn du bei mehreren Punkten innerlich genickt hast: Du bist nicht allein.

Aber es lohnt sich, hinzuschauen.

Denn Selbstliebe heisst nicht, sich immer grossartig zu finden.

Sie heisst: Sich selbst wichtig zu nehmen. Ein "Nein" bedeutet ein "Ja" zu mir.

Wie du Selbstliebe im Elternalltag (wieder) aufbaust

Die Forschung ist eindeutig:

Selbstmitgefühl (Self-Compassion) ist trainierbar – und wirkt wie ein innerer Stresspuffer (Neff, 2003; Inwood & Ferrari, 2018).

Konkret bedeutet das:



1. Selbstkritik erkennen – und regulieren

Der innere Antreiber („Du musst mehr leisten!“) aktiviert das Bedrohungssystem im Gehirn.

→ Aktiviere stattdessen dein Fürsorgesystem: Sag dir bewusst „Ich darf Fehler machen. Ich bin okay – auch so, wie ich jetzt bin.“

2. Bedürfnisse wahrnehmen lernen

Viele Eltern haben verlernt, sich zu fragen: Was brauche ich gerade?

→ Mini-Übung: Stelle dir 3× am Tag einen Wecker mit der Frage: Wie geht's mir gerade? Was brauche ich jetzt?

3. Grenzen setzen – ohne Schuldgefühle


Grenzen sind kein Egoismus, sondern gelebte Verantwortung für sich selbst.

→ Kommuniziere in Ich-Botschaften: „Ich merke, dass ich gerade eine Pause brauche.“

4. Das innere Kind mitnehmen

Hinter vielen Selbstzweifeln steckt ein älterer Anteil in uns.

→ Visualisiere dich selbst als Kind und frage: Was hätte ich damals gebraucht? Wie kann ich mir das heute geben?

 Was fällt dir persönlich am schwersten - eigene Grenzen zu spüren, Bedürfnisse zu erkennen und auszusprechen oder milder mit dir zu sein?

Kannst du dich liebevoll selbst im Spiegel ansehen?



Übung: Vom Müssen zum Wollen – Sprache, die Kraft gibt

Wir alle kennen diese Sätze: „Ich muss noch...“ oder „Ich sollte...“. Solche Formulierungen erzeugen Druck und nehmen uns das Gefühl der Wahlfreiheit. Wenn wir unsere Sprache verändern, verändert sich auch unser Erleben: Aus Pflicht wird Entscheidung, aus Zwang wird Selbstbestimmung.

Zwei häufige Beispiele

Beispiel 1 – „Ich muss...“: Belastend: „Ich muss noch den Abwasch machen.“ Stärkend: „Ich wähle, den Abwasch jetzt zu machen, damit die Küche sauber ist und ich mich wohler fühle.“ Beispiel 2 – „Ich sollte...“: Belastend: „Ich sollte öfter meine Freunde anrufen.“ Stärkend: „Ich möchte meine Freunde anrufen, weil mir unsere Verbindung wichtig ist.“

Anleitung zur Übung

1. Schritt – Sammeln: Schreibe 5–10 Sätze auf, die „müssen“ oder „sollen“ enthalten.
 2. Schritt – Umformulieren: Ersetze „muss/sollte“ durch stärkende Formulierungen wie „ich wähle...“, „ich entscheide mich...“, „ich möchte...“, „ich gönne mir...“. Füge immer einen Grund hinzu.
 3. Schritt – Laut sprechen & Körper spüren: Lies beide Versionen laut vor und achte bewusst auf deinen Körper. Was verändert sich, wenn du den neuen Satz sagst? Spürst du eine Entspannung, eine Öffnung oder mehr Leichtigkeit? Und wo genau im Körper spürst du eine Veränderung?
 4. Schritt – Alltagstraining: Achte 7 Tage bewusst auf „muss/sollte“ und formuliere um.
Meine Sätze
Belastender Satz (müssen/sollen) Stärkende Formulierung
- Erinnere dich: Ich wähle. Ich entscheide. Ich möchte. Ich gönne mir.

