



14 |

Das Lachen und das Spiel, aber genauso das Weinen, Toben und Trotzen: alles Kompetenzen des Kindes, um sich zu entlasten und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Aware Parenting“ – Bewusstes Elternsein – ermutigt, auch schwierigen Verhaltensweisen des Kindes Raum und Rahmen zu geben.

Text: Simone Fürnschuß-Hofer
Fotos: privat, Johanna Rauch

WEINEN, TOBEN, TROTZEN: ALLES BESTENS!

Der tobende Knirps an der Supermarktkassa, der stante pede den Schokoriegel will. Das Turbo-Schreibbaby, das allabendlich den frischgebackenen Eltern den letzten Nerv zieht. Die Vierjährige, die sich entschieden die Hose über den Kopf stülpt, statt in diese „einfach schnell, weil wir sollten doch schon im Kindergarten sein“ reinzuschlüpfen: Ja, mit diesen Kindern ist alles in Ordnung, sagt Hannanaphegyi, 32, aus Feldkirch. Gleichzeitig weiß sie um den Druck, den solche Verhaltensweisen auf Eltern ausüben. Und sie weiß auch um die Kunst, diesem beidseitigen Stress entgegenzuwirken. Die Krankenpflegerin ist zertifizierte „Aware Parenting“-Dozentin und berät Eltern wie Pädagog:innen im bewussten und achtsamen Umgang mit ihren Sprösslingen. Was einen prall gefüllten – und durchaus fordernden – Familienalltag angeht, kann die Mama von drei Kindern im Alter von 1, 3 und 5 Jahren selbst aus dem Vollen schöpfen. Umso auffälliger ihre entspannte Präsenz beim Interview. Und äußerst spannend ihr Blick auf und hinter jene kindlichen Reaktionen, die Eltern in Ohnmacht und Verzweiflung bringen können. Vorweg: „Aware Parenting“ („Bewusste Elternschaft“) gibt keine schlauen Erziehungstipps für wohlgefalliges Benehmen. Brav sein ist keine Kategorie, denn dabei müsse das Kind seine eigenen Bedürfnisse und Gefühle unterdrücken. Hanna: „Brav sein heißt ja nur, dass sich ein Kind nach unseren Erwartungen verhält. Darum geht es nicht.“ Genauso wenig kann sie dem vielzitierten „Konsequent-Sein“ etwas abringen. Das sei im Grunde auch bloß „eine Verniedlichung von Bestrafen.“

Starke Gefühle

2016 ist Hannas erstes Baby auf die Welt gekommen – und es ging ihr wie vielen anderen Müttern auch: „Unser Erstgeborener schrie viele Nächte durch. Ich wollte als Mama alles richtig machen und war dementsprechend niedergeschlagen und am Ende meiner Kräfte, weil ich das Gefühl hatte zu versagen.“ In Büchern wie auch im Gespräch mit anderen hätten sie sehr widersprüchliche Ratschläge erreicht. Hanna Naphegyi: „Der klassische Weg, wie man mit Kindern umgeht, war nicht stimmig für mich und meinen Partner – dieses vorgefertigte Bild, dass sie nach unseren Vorstellungen erzogen werden, hat uns nicht gefallen.“ Irgendwann sei sie auf die Philosophie der Entwicklungspsychologin Aletha Solter gestoßen. Das traf mitten ins Schwarze. Mit „Aware Parenting“ fand sie, was sie suchte: eine völlig neue Einstellung gegenüber starken Gefühlsausbrüchen wie dem Schreien und Wüten. Den liebevollen Blick hinter das vordergründig Unliebsame. „Aware Parenting ist keine Methode, das sage ich immer gleich als erstes. Es ist eine Haltung.“ Wohl kein Zufall, dass die „Haltung“ auch im Wort „aushalten“ steckt. Denn ums Aushalten, darum, den Rahmen zu halten, Kinder ohne kräftezehrendes Erziehen ins Leben zu begleiten, das sind, vereinfacht gesprochen, Kernthemen von „Aware Parenting“. Kinder in der Bewältigung von Stress zu unterstützen, sie also einen Tobsuchtsanfall ausleben zu lassen, ihrem Weinen „zuzuhören“, währenddessen präsent und einfach für sie da zu sein und nicht auf schnelle Erfolgsrezepte wie Belohnung und Bestrafung zurückzugreifen: Wie kann das funktionieren? Und verstärken wir damit nicht eher jenes aufreibende Gebaren, das wir doch eigentlich verhindern wollen? Hanna winkt entschieden ab. „Kinder haben die Fähigkeit, sich durch Weinen, Trotzen und Spielen zu entlasten, sich selbst von Traumata zu heilen. Wenn wir Erwachsenen dieses Weinen und Toben zulassen, unterstützen wir es dabei, dass es sich angenommen fühlt, dass es sich sicher gebunden fühlt.“ Am eigenen Leib hat sie gespürt, wie wohltuend sich ein liebevolles Ja zum Weinen auswirken kann: „Mein Sohn hat so dankbar darauf reagiert, sich spürbar entspannt, sodass ich meine zwei Töchter von Anfang in dieser Haltung begleitet habe. Der Unterschied war unglaublich: Wenn sich die Kinder von Geburt an von Stress lösen können, entlastet das die Grundstimmung.“ Dieser Effekt sei ausschlaggebend dafür gewesen, sich schließlich zur Dozentin für „Aware Parenting“ ausbilden zu lassen. >>

„Kinder haben die Fähigkeit, sich durch Weinen, Trotzen und Spielen zu entlasten, sich selbst von Traumata zu heilen.“



Bei „Aware Parenting“ geht es um eine straffreie Erziehung ohne Drohen, ohne Belohnen. Ziel ist die friedliche Konfliktlösung und das Verhalten des Kindes richtig zu deuten.



16 |

Wieder weinen lernen

Wie können Eltern nun also ganz konkret ihre Kinder unterstützen? Natürlich sei es wichtig, beim Weinen erstmal unterscheiden zu lernen, ob es Ausdruck eines Grundbedürfnisses wie Hunger, Müdigkeit etc. ist oder ob sich das Kind von Stress und Überreizung zu entlasten versucht. „Ein Einkauf, eine Familienfeier: Je nach Kind kann das Stress auslösen, der im Entlastungsweinen einen Kanal findet. Was wiederum uns Eltern unter Druck setzt, weil nichts hilft, was wir machen, um unser Baby zu beruhigen. Hier ist es unsere Aufgabe – und dabei gilt es einfach langsam hineinzuwachsen – die Gefühle des Kindes zu akzeptieren, statt das Weinen unbedingt stoppen zu wollen. Für das Baby ist das Weinen die einzige Sprache – und eigentlich auch für jene, die schon sprechen können –, um dadurch Gefühle authentisch auszudrücken.“ Das Kind in dieser Situation nicht alleine zu lassen, es zu halten, präsent zu sein mit ganzem Herzen, sich selbst mittels Atmung und Körperübungen zu beruhigen, dem Weinen seine Zeit zu geben, das sei das Wichtigste. „Natürlich triggert uns das“, so Hanna schmunzelnd. „Wir haben ja selbst nicht gelernt, unsere Gefühle auszudrücken. Aber je öfter man sich darauf einlässt, desto größer wird das Vertrauen, dass es klappt.“ Sie würde jede:n ermutigen, das Weinen wieder zu lernen.

Das Wüten sei ja gesellschaftlich gesehen noch das größere Tabu. Wird uns doch als Eltern nur zu oft gespiegelt, dass wir die Kinder nicht im Griff haben, wenn sie sich tobend Luft verschaffen. „Oft zeigt uns das Kind schon mit Quengeln an, dass etwas Grundsätzliches nicht passt. Das mögen für uns

Lappalien sein: Der Becher hat die falsche Farbe, die Lieblingshose ist in der Wäsche, das Kind bestellt eine Milch und will dann doch Wasser. Alles Zeichen, dass das Kind bereits randvoll ist mit Stress.“ Wie ein Gefäß also, das bis obenhin mit Wasser gefüllt ist – ein Wassertropfen mehr und es läuft über. Das Kind flippt aus. Statt großer Worte rät Hanna zu physischer und seelischer Verbundenheit. Das Kind sei in dem Moment komplett „offline“, da würde sowieso nichts an verbaler Besänftigung ankommen. „Wenn das Kind sehr wütet, dann kann man die Schläge auch mit einem Polster abfangen.“ Keine Angst, dass der Sprössling diese Verhaltensweise auch über das Kindesalter hinaus beibehält? Hanna: „Diese Frage kommt immer. Doch wenn den Kindern der geschützte Rahmen gegeben wird und sie lernen, dass ihre Gefühle okay sind, sie sie rauslassen und über das Ventil des Wütens zum Ausdruck bringen dürfen, dann nimmt das Bedürfnis auf Dauer ab. Das Schlagen und Treten hat in diesem Zusammenhang nichts mit Aggression zu tun, sondern mit der fehlenden Erfahrung, wie diese Gefühle ausgelebt werden können.“

Das Spiel als Therapeutikum

Echtes Lachen hat im Übrigen denselben Effekt wie das Weinen und Wüten: Es entlastet enorm von angestautem Stress. Wichtig dabei ist, dass das Kind den Impuls gibt, wir es also beispielsweise nicht kitzeln und es dann reflexartig lacht, sondern wir seine Einladungen zu erkennen lernen. „Die goldene Regel lautet: dem Lachen zu folgen, wenn es sich im Spiel ergibt. Wenn zum Beispiel ein Turm umfällt und das Kind lacht, dann lässt du noch ganz viele Türme umfallen und verstärkst damit das, was es lustig findet“, so Hanna. Einen besonders hohen Wert für die gesunde Entwicklung des Kindes spricht „Aware Parenting“ auch den Bindungsspielen zu. „Aletha Solter hat neun Arten von Bindungsspielen entwickelt. Einige davon wie Kissenschlachten oder das Fangen- und Versteckspiel sind uns bekannt. Eigentlich laden uns die Kinder unermüdlich auf diese Spiele ein. Im Übrigen sind diese auch für Erwachsene sehr nährend und heilsam“, weiß Hanna Naphegyi um das Spiel als regelrechtes Therapeutikum. Um die Erkenntnisse von „Aware Parenting“ auch in Vorarlberg zu verbreiten, um Eltern und Pädagog:innen in einer straffreien Erziehung und friedlichen Konfliktlösung zu unterstützen, hat sie gerade die „Familientankstelle“ (siehe Factbox unten) gegründet. Hanna abschließend: „Bei alledem ist es auch wichtig, sich selber nicht zu vergessen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und im besten Fall jemanden zu haben, dem man seine Gefühle zeigen darf.“ ■

Factbox

„Aware Parenting“ nach Dr. Aletha Solter, einer schweiz-amerikanischen Entwicklungspsychologin, wohnhaft in Kalifornien, fördert die achtsame und bewusste Haltung gegenüber Kindern, stärkt die sichere Bindung zwischen Kindern und Eltern und unterstützt Kinder bei der Bewältigung von Stress und Traumata.

Infos: www.awareparenting-institut.de

„Aware Parenting“-Dozentin (Workshops und Einzelberatung) in Vorarlberg:

Hanna Naphegyi, T 0676 496 5296

www.familientankstelle.com