

HANNSJÖRG BACHMANN  
EVA-MAREILE BACHMANN

# Familien leben

Wie Kinder und  
Eltern gemeinsam  
wachsen

Ein Grundlagenbuch



Kösel

»NACHJUSTIEREN« IST OFT MÖGLICH. Jeder von uns fragt sich irgendwann in seinem Leben: Warum habe ich das nicht schon viel früher gewusst? Warum habe ich mich so und nicht ganz anders verhalten und entschieden? Wir haben dann das Gefühl, neben vielen richtigen Entscheidungen, andere wesentliche Weichenstellungen verpasst oder die falschen Prioritäten gesetzt zu haben. Mit den Kenntnissen und Erfahrungen von heute würden wir andere Entscheidungen treffen, das Leben gern anders gestalten. Wir alle wissen, dass wir mit manchen dieser Entscheidungen leben müssen. Gleichzeitig gilt aber auch: Es ist nie zu spät, sich auf Neues einzulassen und den nächsten Tag, die nächste Situation, das Miteinander anders zu gestalten als zuvor.

**LEBEN IN LEBENDIGER BEZIEHUNG – BEZIEHUNGS- UND BINDUNGSORIENTIERT.** Es ist ein großer Schatz für Kinder und Eltern, wenn es gelingt, miteinander in lebendiger Beziehung zu sein und zu bleiben. Wenn wir gemeinsam unterwegs sind und so immer besser verstehen, wie gelingende, tragfähige und echte Beziehungen gelebt und gestaltet werden können. Aus der großen Unterschiedlichkeit von Familien ergibt sich zwangsläufig, dass es immer nur individuelle und keine richtigen oder falschen Lösungen geben kann. Jede Familie, jede Mutter, jeder Vater, jedes Kind ist einfach einmalig. Wir würden uns freuen, wenn Sie in diesem Buch einiges von dem finden, was Sie in diesen Prozessen und Entwicklungen unterstützt, ermutigt und Ihnen dabei hilft,

Ihren eigenen Weg mit Zuversicht und Vergnügen zu gehen – als Paar, als Familie, als Eltern und Großeltern.

**KINDERMUND, BEISPIELE, FRAGEN, CARTOONS UND LITERATUR.** In fast jedem Kapitel gibt es neben einem kurzen theoretischen Teil Beispiele aus der Praxis und »Fragen und Anregungen zum Weiterdenken«. Diese Fragen und Anregungen können auch separat als Arbeitsmaterialien verwendet werden. Die meisten Kapitel sind für sich verständlich, »Quereinstiege« gut möglich. Eingebunden in die Texte sind Aussprüche von Kindern im Kindergartenalter. Viele sind einfach zum Freuen und Schmunzeln, unterstreichen gleichzeitig aber auch die emotionale, soziale und verbale Kompetenz, die bereits sehr junge Kinder in sich tragen. Es lohnt sich, Kinder in allem ernst zu nehmen und gleichwürdig mit ihnen umzugehen – von Anfang an. Renate Alf danken wir dafür, dass Sie uns die Cartoons für dieses Buch zur Verfügung gestellt hat. Im Literaturverzeichnis finden sich zu den Kernthemen jeweils einige Buchempfehlungen zum vertiefenden Weiterlesen.

Aus Platzgründen und um den Lesefluss nicht zu stören, wurde oftmals nur die maskuline oder die feminine Form verwendet. Ansprechen möchten wir damit aber natürlich alle.

## Persönliche Vorbemerkungen

### Hannsjörg Bachmann

Als ich mit 29 Jahren erstmals Vater wurde, war ich begeistert und fest davon überzeugt, alles im Gepäck zu haben, um – zusammen mit meiner Frau – mit unserer Familie in eine gute Zukunft zu starten. Schließlich brachten wir beide viel eigene Familienerfahrung mit – meine Frau war mit zwei, ich mit vier Geschwistern aufgewachsen. Wir kamen beide aus stabilen Familien. Außerdem hatten wir beide in unserer Ausbildung und in unseren Berufen schon immer viel mit Kindern und Familien zu tun gehabt, meine Frau als Pädagogin, ich als Kinderarzt. Wir waren doch pädagogische und medizinische Experten.

Ziemlich überrascht und irritiert stellte ich später fest, dass diese »Qualifikationen« uns nicht davor bewahrt haben, mit der eigenen Familie in Turbulenzen zu geraten. Erst Jahre später wurde mir klar, dass diese Entwicklungen offensichtlich auch mit den defizitären emotionalen Erfahrungen zu tun hatten, mit denen ich in den ersten Lebensjahren (Geburtsjahrgang 1943) aufgewachsen bin.

Als Erziehungserfolg wurde von den meisten Eltern der Kriegs- und Nachkriegsgeneration gewertet, wenn die Kinder »brav und lieb« waren und den Anordnungen der Eltern Folge leisteten. Schon Neugeborene und Säuglinge wurden deshalb einem strengen Reglement unterworfen. Gehorsam, Anpassung und Funktionieren waren wichtige

Erziehungsziele. Die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit und des Selbst(wert)gefühls, Beziehungskompetenz und sichere emotionale Bindung waren damals in den allermeisten Familien Fremdworte. Viele Eltern hatten Angst davor, ihr Kind durch zu viel Zuneigung und feinfühliges Aufmerksamkeitsverhalten zu verwöhnen. Mit Emotionen ging man sparsam um. So habe ich es auch erlebt. Ich wurde ein Erwachsener, der bestens funktionierte, aber wenig von sich selbst wusste. Auf Fragen wie »Wer bin ich? Was macht mich aus? Worin besteht meine Identität? Was fühle ich eigentlich im Moment?« wusste ich lange Zeit nur wenig Substanzielles zu sagen.

Hat mir diese Form der Erziehung geschadet? Eindeutig ja. Nicht im Beruf, aber in der Beziehung zu mir selbst und in den Beziehungen zu den Menschen, die mir besonders wichtig waren und sind. Irgendwann begann ich zu realisieren, dass mir Wesentliches fehlte. Und dass »Familienkompetenz« eben nicht identisch ist mit viel Wissen über Familie oder guter Ausbildung oder qualifizierten beruflichen Abschlüssen, sondern dass es dabei vor allem um Fähigkeiten wie Beziehungskompetenz, Dialogfähigkeit, Feinfühligkeit und die Vermittlung einer sicheren emotionalen Bindung geht. Und dass berufliche und andere »äußere« Erfolge die Fähigkeit haben, über Defizite im emotionalen Bereich, Selbstwertdefizite und über die feh-

lende Beziehungskompetenz hinwegzutauschen («Das hat mir nicht geschadet»).

Für mich hat dieser Nachlernprozess vor allem in der zweiten Lebenshälfte stattgefunden. Mir hätte Entscheidendes gefehlt, wenn ich diese Qualität des Lebens nicht mehr hätte entdecken können. Manchmal denke ich, dass dieses neue Wahrnehmen und Entdecken von Emotionen und Beziehungsqualitäten vielleicht dem vergleichbar ist, was ein Blinder erlebt, der plötzlich neue und andere Formen und Farben sehen kann, von denen er nie gewusst hat.

Ich hatte immer wieder das Glück, von Menschen umgeben zu sein, die mehr von Beziehung und Bindung verstanden als ich. Von ihnen habe ich gelernt, von den Kindern und den Erwachsenen – in der Familie, in der Klinik und in den vielen Begegnungen mit Menschen außerhalb dieser Bereiche, insbesondere mit jungen Eltern. Diese Erfahrungen sind wesentlicher Teil meines Veränderungsprozesses, der vor Jahrzehnten begonnen hat.

Besonders tiefe Spuren haben die Begegnungen mit Jesper Juul, dem bekannten dä-

nischen Familientherapeuten, hinterlassen. 2009 habe ich ihn persönlich kennengelernt, und seitdem gehöre ich zum familylab-Team. In seiner unnachahmlichen Art hat Jesper Juul vieles von dem formuliert, was auch meinen eigenen Erfahrungen entspricht. Wer Jesper Juuls Ansatz Familie zu leben kennt, wird deshalb in diesem Buch manches wiederentdecken, was ihm vertraut ist. Jesper Juul selbst hat mich ermutigt, dieses Buch auf den Weg zu bringen.

Ganz anders, aber genauso prägend waren für mich und meine Frau die vielen Erfahrungen, die wir als Großeltern in der Familie unserer Tochter und unseres Schwiegersohns mit unseren Enkeln (zwei Zwillingspaaren) gemacht haben und machen. Viele Monate haben wir in den vergangenen Jahren unter demselben Dach gelebt und unser Leben miteinander geteilt. Die schon vorhandenen professionellen und familiären Erfahrungen wurden in diesem Zeitraum ergänzt, bestätigt und aktualisiert durch unzählige neue Erfahrungen. Ich weiß wieder sehr genau, wie es sich anfühlt, wenn die Nächte kurz und die Tage lang sind, oder wenn vier Kinder einen Infekt nach dem anderen haben.

#### Eva-Mareile Bachmann

Mein Mann und ich wurden innerhalb von gut zweieinhalb Jahren Eltern von zwei Zwillingspaaren und hatten so innerhalb kürzester Zeit vier kleine Kinder. Schon vorher hatten wir uns Gedanken darüber gemacht, wie wir selbst unser »Familien-



haus« gestalten wollten, welche Werte wir weitergeben, was wir übernehmen und was wir ganz anders machen wollten. Mit vier kleinen Kindern blieb uns dann auch nicht viel Zeit, unsere »Linie« zu finden ...

Gern hätte ich in dieser Zeit – trotz meiner beruflichen Vorkenntnisse als Psychologische Psychotherapeutin und einer Vielzahl von Erfahrungen aus dem Praxisalltag – auf ein Buch zurückgegriffen, das alles Wichtige aus dieser Lebensphase zusammenbindet: Erkenntnisse aus der Bindungsforschung, aus Psychologie und Pädagogik; Fragen zum Zusammenhang zwischen eigenen Prägungen aus der Ursprungsfamilie und ihren Auswirkungen auf die eigenen Kinder; fundiertes und »gebündeltes« Hintergrundwissen als Ergänzung zu der ohnehin vorhandenen eigenen Intuition, um klarer und sicherer zu werden im neu zu beschreitenden Weg als Eltern. Ein Buch, das sich trotz anstrengender Nächte und kaum vorhandener Freiräume auch einfach mal zwischendurch in die Hand nehmen und auszugsweise lesen lässt.

In den vielen Gesprächen mit Bekannten und Freunden, die sich in vergleichbarer Situation befanden, bin ich immer wieder auf ganz ähnliche Wünsche, Ideen und Themen gestoßen. Überlegungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zur Balance zwischen Frühförderung und Gelassenheit, zum Zusammenspiel und den Verantwortlichkeiten von Mutter und Vater. Zu dem im Vorfeld von keiner Mutter und keinem Vater antizipierten Spektrum intensiver Gefühle – unsagbaren Glücks und unbeschreiblicher

Müdigkeit und Anstrengung. Fragen des Selbstwerts in Zeiten, in denen jegliche Form beruflicher und externer Anerkennung ausbleibt. Auch die Erfahrung, dass sich die Dinge selbst entwickeln und eine enorme Eigendynamik bekommen, wenn keine eigenen klaren Vorstellungen und Werte vorliegen, war vielen vertraut. Vorweg – um keinen Zweifel aufkommen zu lassen: Wunsch und Wirklichkeit, Theorie und Praxis, Anspruch und Realität klaffen auch bei mir (und uns) immer wieder auseinander, in der Klein- und der Großfamilie. Natürlich kenne ich sie: die Situationen, in denen nicht viel zusammengeht. In denen die guten Vorsätze und Ideen vergessen und alles Wissen nicht alltagstauglich zu sein scheint. Tage, an denen Ratlosigkeit, Erschöpfung oder Ärger dominieren. An denen die Stimmung und der Umgangston angespannt sind, das gegenseitige Wohlwollen fehlt, die Nerven blank liegen und das elterliche Modell eher bescheiden ausfällt.

Mich motiviert und entspannt es zu wissen, dass an jedem Tag neu die Möglichkeit besteht, dranzubleiben und neu zu überlegen, wie das Miteinander in der Familie so gut wie eben möglich gelingen kann. Es ist eine beglückende Erfahrung zu merken, dass Familie trotz »allem« (oder gerade deswegen) ein wunderbarer Ort der Vertrautheit, bedingungslosen Liebe, Lebendigkeit, Geborgenheit und Echtheit ist und bleibt. Dass das gelingende Miteinander von Menschen – von Kindern und Eltern – zu den größten Geschenken unseres Lebens gehört. Wie auch unsere Kinder.

## Das Familienfundament »Seelische Gesundheit«

Die Frage, wie das Miteinander in der Familie gut gelingen kann, ist von enormer Bedeutung. Einige werdende Eltern stellen sich diese Frage im Verlauf der Schwangerschaft, wenn noch »alles ruhig« ist und solche Themen mit ausreichend Zeit bedacht werden können. Bei anderen tauchen diese Fragen auf, wenn die ersten Monate mit dem Säugling so ganz anders verlaufen als erwartet – beide Partner erschöpft und müde sind, das Kind viel mehr Raum einnimmt und weniger zufrieden ist als erhofft, und (vorgeburtliche) Theorie und (nachgeburtliche) Praxis nichts miteinander zu tun zu haben scheinen. Andere junge Familien vertrauen auf Bauchgefühl und Intuition und erleben glückliche, stabile erste Monate, kommen relativ gut über die Runden und merken trotzdem, dass sie sich hier und da einen Impuls, ein anderes Werkzeug, eine neue Idee wünschen, um das Miteinander oder einzelne Situationen für alle befriedigender gestalten zu können.

» Jonathan geht zu seiner sichtlich müden, schwangeren Mutter und streichelt ihr liebevoll über die Schulter: »Mama, du kannst dich jetzt etwas aufs Sofa legen und dich ausruhen. Ich höre jetzt ein Hörspiel.«

Manche Eltern sind in Familien groß geworden, in denen sie von Anfang an lernen und erfahren konnten, wie Familie »gelingen« kann. Sie haben viele relevante Haltungen, Herangehensweisen und Werte verinnerlichen können, die sie selbst als hilfreich erfahren haben und diese Prägungen quasi mit der Muttermilch aufgenommen.

Viele Eltern haben dies in ihren Herkunftsfamilien jedoch nicht erlebt und fragen sich, ob sie eigentlich alle Kompetenzen und ausreichend Intuition mitbringen, um sich und ihrem Kind gerecht zu werden. Die vielen abgebrochenen und zerbrochenen Familienbeziehungen deuten an, wie viele Menschen in ihren Ursprungsfamilien als Kinder erlebt

haben, dass der Traum von der glücklichen Familie früher oder später geplatzt ist. Trotz bester Absichten zu Beginn der Familiengründung gelang es den Eltern nicht, ihre Familie so zu gestalten, dass sich Erwachsene und Kinder wohlfühlen. Unglückliche Eltern und unglückliche, oftmals »auffällige« Kinder sind die Folge. Der Wunsch ist groß, es in der eigenen, neu gegründeten Kleinfamilie besser zu machen, die Fehler der Eltern nicht zu wiederholen, eigene schwierige Prägungen hinter sich zu lassen.

Das Familienfundament »Seelische Gesundheit« entsteht, wenn die einzelnen Mitglieder der Familie spüren und erleben, dass ihre psychischen Bedürfnisse – die individuellen, die des Paares und die des Kindes – innerhalb der Familie ihren Platz haben und nicht zu kurz kommen. Interessanterweise deckt sich dieses zentrale Ziel mit den Zielen, die werdende Eltern besonders häufig in den Gesprächen und Diskussionen unserer Se-

minare (Familienwerkstatt) nennen, wenn sie gefragt werden, was ihnen für ihre Familie wichtig ist, und was sie gerne in und mit ihrer Familie in den nächsten 5–10 Jahren aufbauen wollen. Sie wünschen sich,

- dass ihre Paarbeziehung lebendig und echt bleibt und sich im Laufe der Jahre weiter vertieft.
- dass die Eltern-Kind-Beziehung vertrauensvoll und offen ist und bleibt, auch dann, wenn es den Kindern irgendwann nicht so gut gehen sollte (z.B. in der Schule, mit ihren Freunden). Und dass sie, die Eltern, auch dann noch wichtige Ansprechpartner bleiben, wenn ihre Kinder das Elternhaus verlassen oder später selbst Eltern werden.
- dass das Kind zu einer eigenständigen Persönlichkeit heranwächst, das seine Individualität entfaltet, gleichzeitig aber auch dazu in der Lage ist, seinen Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Und dass sie als Eltern deshalb unbedingt dazu beitragen wollen, dass ihr Kind ein gutes Selbst(wert)gefühl entwickelt, die in ihm angelegten Fähigkeiten nutzen kann und eine empathische, liebenswürdige Person wird.

Eine Vielzahl von Befunden spricht dafür, dass den ersten Lebensjahren hierbei ein besonderer Stellenwert zukommt – und zwar für alle genannten Bereiche. Die Erfahrungen, die die Eltern miteinander und die ein Kind mit seinen Eltern in diesem Zeitraum macht, haben prägenden Einfluss auf das gesamte weitere Leben. In dieser Lebensphase erfolgen gewichtige Weichenstellungen für

die Qualität der Erwachsenenbeziehungen und der Eltern-Kind-Beziehung, aber auch für das Fundament des Kindes, zum Beispiel für Selbst(wert)gefühl, Empathie, Umgang mit Gefühlen und Lernfähigkeit. Gelingt diese Lebensphase »gut«, können Eltern davon ausgehen, dass sie ihrem Kind wesentliche Qualitäten und Ressourcen für sein weiteres Leben mitgegeben haben.

Die Zeit vor der Geburt ist für viele Paare eine gute Gelegenheit, um miteinander darüber nachzudenken, wie sie ihre Familie gestalten wollen, welche Vorstellungen und Ideen sie für den gemeinsamen Familienalltag und die »Erziehung« ihrer Kinder haben, was sie aus ihren Ursprungsfamilien gerne oder auf gar keinen Fall übernehmen möchten.

Viele dieser Weichenstellungen werden bereits in den ersten Monaten der neuen Lebensphase »Paar mit Kind« gesetzt, viele Haltungen kommen sogar schon in den ersten Tagen nach der Geburt zum Tragen. Ob die Eltern ihr Kind »schreien« lassen oder beim Weinen hochnehmen und trösten, nach Bedarf stillen oder mit ins elterliche Bett nehmen, mag zunächst vielleicht banal erscheinen. Die dahinterstehende Haltung einer feinfühligem Zugewandtheit beider Elternteile ist aber äußerst zentral für eine gute Entwicklung des Säuglings. Scheinbar kleine Entscheidungen sind oft bedeutungsvoller, als der erste Eindruck vermuten lässt.

Die Qualität des Familienfundaments ist kein Zufallsprodukt, sondern lässt sich zu wesentlichen Anteilen selbst mit beeinflussen und aktiv gestalten. Entscheidend ist,

was beide Elternteile einbringen – welche Ressourcen, Erfahrungen und Kompetenzen ohnehin bereits vorhanden sind, und welche neuen Kompetenzen, Werte und inneren Haltungen sie erwerben und mit in das Familiensystem einbringen wollen. Wenn es den Eltern gelingt, einen bindungs-, bedürfnis- und beziehungsorientierten Kurs zu halten, bewegen sie sich auf

stabilem Grund. Gelegentliche Überprüfungen und Korrekturen des Kurses sind nötig und normal, einfach deshalb, weil sich alle Familienmitglieder und ihre Bedürfnisse in einem ständigen Veränderungsprozess befinden. Es muss nicht alles gelingen oder »richtig« gemacht werden – es reicht, wenn alle Beteiligten das Gefühl haben, dass die Richtung in etwa stimmt.

## Darum geht's – die Hauptpunkte

Bei den Qualitäten, die notwendig sind, damit sich alle Personen in einer Familie wohlfühlen können, geht es vor allem um den Aufbau von diesen drei Fundamenten und die Gestaltung der dazu passenden Rahmenbedingungen: (1) die Entwicklung von Beziehungskompetenz, als Fundament für die Qualität aller Beziehungen in der Familie, (2) um Kompetenzen, die zu einer hohen Stabilität, Zufriedenheit und Weiterentwicklung der Partnerschaft beitragen (als solides Fundament für die Partnerschaft) und (3) um ein stabiles und anpassungsfähiges Fundament für das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung (Doppelfundament als Basis für eine gute Entwicklung des Kindes und ein vertrauensvolles, feinfühliges Miteinander von Eltern und Kindern). Alle Eltern stehen zusätzlich vor der Herausforderung, die familiären Rahmenbedingungen – Intensität der Berufstätigkeiten, Umgang mit Ressourcen, Fragen von Werten/Prioritäten, Betreuungsform etc. – möglichst so zu gestalten, dass sie dem Aufbau und der Entwicklung der drei genannten Fundamente zuträglich sind.

### 1. Beziehungskompetenz und Beziehungskultur: Die Qualität der Beziehungen prägt das Miteinander in der Familie

Eine hohe Beziehungskompetenz trägt ganz wesentlich dazu bei, dass es allen in der Familie gut geht. Das gilt sowohl für die Beziehungen zwischen den Erwachsenen in der Familie als auch für das Miteinander von Eltern und Kindern. Die gelebte Bezie-

hungskompetenz sorgt für lebendige und warme Beziehungen, für eine »gute« und herzliche Familienatmosphäre.

Besonders bewährt haben sich die im Folgenden dargestellten vier Beziehungsqualitäten. Es ist Jesper Juuls Verdienst, die herausragende Bedeutung dieser vier Qualitäten für das Gelingen von Beziehungen erkannt und immer wieder über viele Jahre



in die Öffentlichkeit hineingetragen zu haben:

- *Gleichwürdigkeit* (respektvoller, wertschätzender Umgang miteinander),
- *persönliche Integrität* (Wahren des inneren Personenkerns, in Übereinstimmung mit sich selbst leben),
- *Authentizität* (Echtheit) und
- *persönliche Verantwortung* (aktive und bewusste Gestaltung des eigenen Lebens).

Auch wer nicht mit diesen Beziehungsqualitäten aufgewachsen ist, kann sie noch nachträglich im Erwachsenenalter erwerben und im Familienalltag »einbauen«.

## 2. Von sich, seiner Ursprungsfamilie und der partnerschaftlichen Dynamik wissen

Jede Partnerschaft profitiert davon, wenn beide Partner sich rechtzeitig und umfassend mit den positiven und negativen Prägungen und Werten auseinandersetzen, die jeder aus seiner Ursprungsfamilie mitbringt: mit den Schätzen und Ressourcen, die das Leben miteinander reich und lebendig machen, ebenso wie mit den »Päckchen«, die sich auch in Partnerschaft und Kindererziehung weniger angenehm auswirken. Beide Partner lernen auf diesem Weg viel über sich und werden auch für den jeweils anderen besser erkennbar: Viele Gewohnheiten und Wesenszüge des Partners ebenso wie zentrale Erziehungsprinzipien und -ideen (z. B. Muss ich/mein Kind funktionieren oder nicht? Darf ich/mein Kind ungefilterte Emotionen zeigen oder nicht?

Wurde ich bestraft – darf ich mein Kind strafen oder nicht?) und immer wiederkehrende Konflikte werden so besser verständlich.

Das regelmäßige Sich-Mitteilen und Zuhören sorgt dafür, dass das Gespräch auch in stressigen Zeiten nicht abreißt, und schafft Nähe und Vertrautheit. Das Erlernen der jeweiligen Liebessprache und die Verbesserung der Dialogfähigkeit auch in Konfliktsituationen wirken sich positiv auf die Lebendigkeit und Stabilität der Beziehung und die Zufriedenheit beider Partner aus. Eine hohe Kommunikationskompetenz trägt wesentlich dazu bei, gute Lösungen und umsetzbare Ideen zu entwickeln, zum Beispiel für die Neuordnung der Prioritäten, eine andere Alltagsgestaltung, eine sich ändernde Sexualität, das neue Rollenverständnis, die geteilte elterliche Verantwortung.

»» *Abendliches Gespräch unter Geschwistern.*

*Julian: »Warum haben Mama und Papa uns so lieb?« Lina: »Die sind einfach fröhlich, dass es uns gibt.«*

## 3. Das Fundament des Kindes solide, sensibel und bindungssicher gestalten

Optimal ist, wenn das Kind während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren die Erfahrung von sicherer emotionaler Bindung machen kann und wie selbstverständlich damit aufwächst. Diese Form der sicheren Bindung entsteht aus einer feinfühligem Eltern-Kind-Beziehung her-

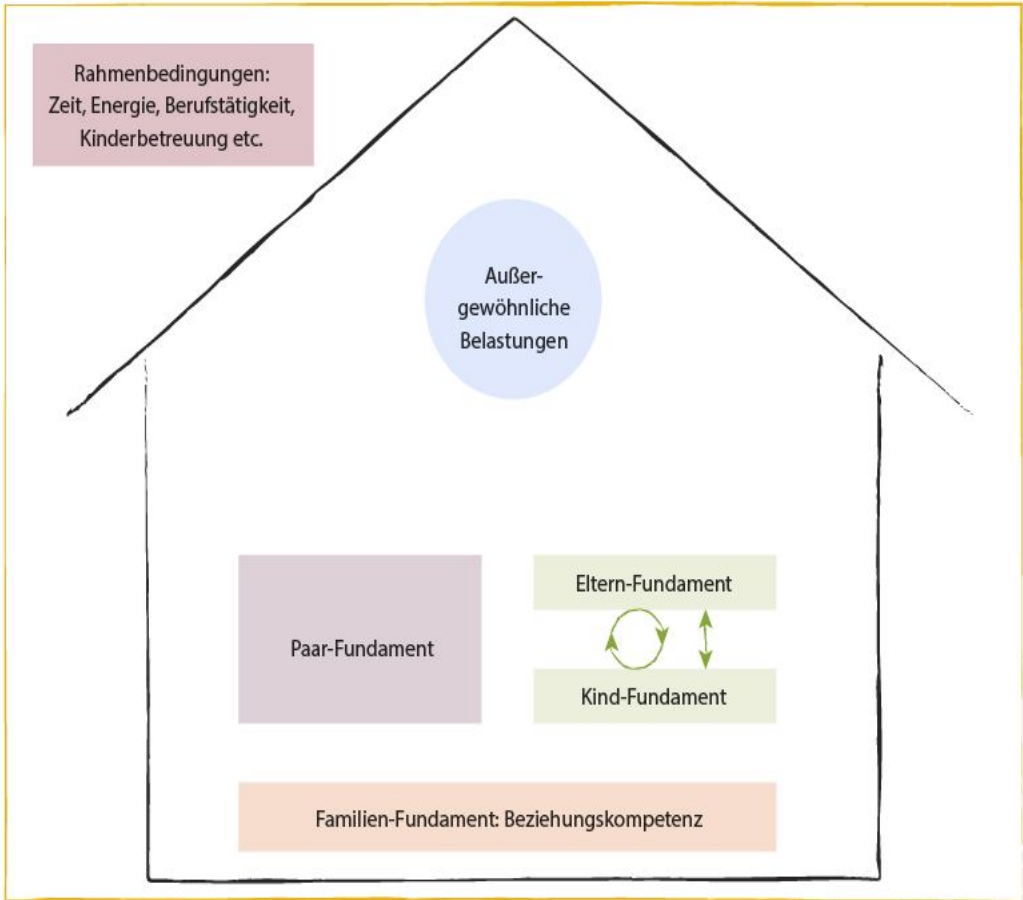


Abbildung 1: Familienhaus. Zu den wichtigen Bestandteilen des Familienfundaments »Seelische Gesundheit« gehören: (1) Beziehungskompetenz (als Basis für die Beziehungsqualität in der ganzen Familie), (2) die aktive Auseinandersetzung mit sich selbst, beiden Ursprungsfamilien und der Paardynamik (als Basis für die Paarbeziehung), (3) ein hohes Maß an elterlicher Feinfühligkeit sowie gute emotionale Bindungserfahrungen (als Basis für das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung) sowie (4) der passende individuelle Lebensrahmen für die Familie. Der Bau dieser Fundamente konzentriert sich auf die ersten Lebensjahre. Die wichtigsten Architekten dabei sind beide Eltern.

aus: Die Kinder machen in der Interaktion (im Austausch, ohne Worte und mit Worten) mit ihren Eltern in aller Regel die Erfahrung, dass ihre »Signale« (Botschaften) bemerkt, richtig interpretiert sowie zügig und angemessen beantwortet werden.

Diese Bindungserfahrungen, die das Kind mit seinen frühen Bindungspersonen macht (die guten und leider auch die weniger gu-

ten), werden im Gehirn gespeichert – vorwiegend in der mittleren limbischen Ebene als einer Hirnregion, die dem Bewusstsein im weiteren Leben nicht zugänglich ist. Sie bilden das emotionale Fundament des Kindes für sein weiteres Leben. Der Speicherprozess konzentriert sich auf die ersten Lebensjahre, dies unterstreicht die Bedeutung dieses frühen und kurzen Zeitraums für

die spätere Entwicklung und Bindungsfähigkeit des Kindes. In diesen frühen Lebensjahren werden auch die Grundlagen von Selbst(wert)gefühl, Sprache, Empathie, Lernfähigkeit und Persönlichkeitsentwicklung gelegt. Im Gegensatz zu den beiden anderen Fundamenten ist der Aufbau dieses Fundaments an diese frühe Lebensphase gebunden.

Die zweite große Komponente, die zur Entwicklung dieses Kind-Fundaments gehört, ist die Entdeckung und schrittweise Eroberung der Welt. Es geht um das Achten der kindlichen Kompetenzen, der individuellen Bedürfnisse und Anlagen, die Unterstützung des kindlichen Neugierverhaltens und den bewussten und achtsamen Umgang mit der wachsenden Selbstständigkeit. Für beide Elternteile bleibt es zudem eine kontinuierliche Herausforderung, eine Form der elterlichen Führung zu entwickeln, die klar, liebevoll, achtsam und beziehungsorientiert ist, ohne Gewalt auskommt und den Kindern so wenig Blessuren wie möglich zuführt – und den Eltern gleichzeitig ermöglicht, in diesem Prozess ihren eigenen Wer-

ten und inneren Haltungen treu zu bleiben, diese nicht zu verraten.

#### 4. Die »Quadratur des Kreises« – vom Umgang mit Zeit, Energie, Beruf und Kita

Sehr viele Konflikte, insbesondere in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern, werden durch einen Mangel an Zeit, Energie und verfügbaren Menschen begünstigt. Eine tägliche Reserve an Zeit und Energie – ein Puffer an verfügbaren, nicht vollständig ausgeschöpften Ressourcen – trägt zentral zur elterlichen Gelassenheit und zur gelingenden Umsetzung eines beziehungs- und bindungsorientierten Erziehungsstils bei. Keine einfache Aufgabe, sondern permanente Herausforderung angesichts einer Reihe von weiteren Lebensthemen: dem Wunsch nach beruflicher Zufriedenheit und Weiterentwicklung, einer soliden finanziellen Basis, individuellen Freiräumen und qualitativ sehr unterschiedlichen außerfamiliären Betreuungsangeboten. Die Rahmenbedingungen sind für jede Familie unterschiedlich und bedürfen individueller Lösungen.





# Familie

Qualität der Beziehungen

