# 7 SCHLÜSSEL ZUR HERZENS-VERBINDUNG MIT DEINEM KIND

Birgit Gattringer

# WILLKOMMEN

*Ich bin Birgit Gattringer und Mama von 2 wunderbaren Jungs, die mir tagtäglich die Möglichkeit geben, mit ihnen gemeinsam zu wachsen und meine größten Lehrmeister sind.*

Ich selbst fand mich leider viel zu oft in Situationen wieder, in denen ich hilflos neben meinen streitenden oder wütenden Kindern stand oder in denen ich selbst sehr wütend auf meine Kinder war und ich mit ihnen schimpfte oder sie anschrie. Das tat mir hinterher immer furchtbar leid, denn ich wusste bereits, dass Strafen und Drohungen schädlich für den Selbstwert meiner Kinder sind.
Ich war so ohnmächtig, denn ich wusste nicht, wie ich schwierige Situationen friedlich lösen konnte. Ich probierte vieles aus und machte zahlreiche Ausbildungen (family-lab-Trainerin nach J.Juul, Dipl. Mentaltrainerin für Kinder und für Erwachsene, Gewaltfreie Kommunikation, etc.).

Doch keine “Methode” oder auch nicht die Gewaltfreie Kommunikation veränderte nachhaltig  etwas bei uns.
Nach wie vor gab es viel Streit, Eifersucht und Geschrei. Bis ich auf die bindungsorientierte Entwicklungspsychologie stieß und ich sie am kanadischen und deutschen Dr. Neufeld-Campus lernen durfte. Durch den wirklichen, tiefen Bindungsaufbau mit meinen Kindern veränderte sich ALLES. Plötzlich war der Alltag endlich leicht, die Kinder machten ihre Sachen, die zu erledigen sind und auch die gegenseitige Eifersucht wurde deutlich weniger.
Deshalb freue ich mich, dass du mit meinen **7 Schlüssel zur Herzensverbindung mit deinem Kind** die wichtigsten 7 Elemente für einen tiefen Bindungsaufbau gefunden hast und du sie nun in deiner Familie umsetzen kannst.

Alles Liebe,

*Birgit Gattringer*

BIRGIT GATTRINGER

# WAS IST BINDUNG?

Eines meiner wichtigsten Botschaften für eine friedvolle Elternschaft ist die Bindung zum Kind in den Fokus und die Beziehung an erster Stelle zu stellen - immer.

Unser aller wichtigstes Bedürfnis ist es, dazuzugehören und verbunden zu sein. Wir Menschen brauchen einander, denn allein könnten wir nicht überleben.

Verbundenheit ist der stärkste Antrieb in uns. Sie ist der Klebstoff für unsere Beziehungen

Durch Verbundenheit können wir sie beschützen und ihnen helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen. Aber wir müssen darauf achten, diese Kraft der Verbundenheit nicht auszunutzen.

Stell dir Verbundenheit wie ein unsichtbares Gummiband vor. Manchmal sind wir ganz nah beieinander, manchmal spannt sich das Band, wenn Kinder die Welt erkunden. Es gibt Zeiten, in denen wir uns besonders nahe fühlen und Zeiten, in denen das nicht so ist. Es gibt eine Grundverbundenheit, aber wir sollten bewusst immer wieder daran arbeiten, um diese Verbindung stark zu halten.

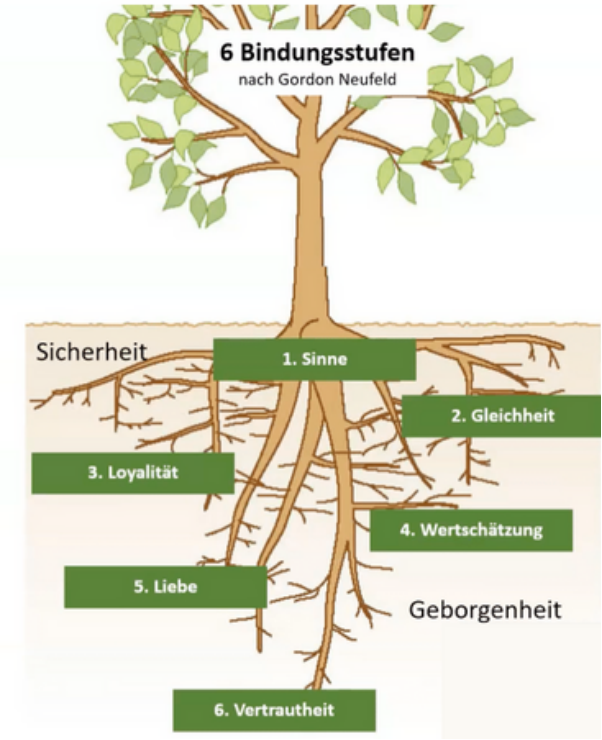
Wenn wir eine gute Verbindung zu unseren Kindern haben, zeigt sich das in vielen positiven Dingen. Sie fühlen sich sicher bei uns, vertrauen uns, hören uns zu, wollen uns glücklich machen, helfen uns und arbeiten mit uns zusammen.

Durch Verbundenheit fühlen sich Kinder sicher und können sich orientieren. Sie brauchen unsere Nähe.

BIRGIT GATTRINGER

# WIE ENTSTEHT BINDUNG?

Bindung entsteht mit der Zeit und braucht mindestens 6-7 Jahre, um wirklich eine tiefe, vertrauenswürdige Bindung aufbauen zu können (nach Dr. Gordon Neufeld)




01

## SINNE

**Ziel:** Körperliche Nähe; Bezugsperson wird mit allen fünf Sinnen wahrgenommen
**Alter:** Babyalter

02

## GLEICHHEIT

**Ziel:** Möchte so sein wie die Bezugsperson; ahmt es nach
**Alter**: Kleinkindalter, ab ca. 2 Jahren

03

## ZUGEHÖRIGKEIT/ LOYALITÄT

**Ziel**: hebt auf alles Besitzanspruch, egal ob Mama, Papa, Teddybär, Spielzeug, BetreuerIn,...
**Alter**: Kleinkindalter, ab ca. 3 Jahren

04

## WERTSCHÄTZUNG/ BEDEUTSAMKEIT

**Ziel:** will (für die Bezugsperson) wichtig sein, möchte wirksam sein
**Alter:** ca. 3-4 Jahre

05

## LIEBE

**Ziel:** Nähe durch Gefühle. Kind will der Bezugsperson seine Liebe schenken und zeigt es oft. Trennung von den Eltern wird jetzt besser ertragen, gleichzeitig sind Kinder jetzt verletzlicher.
**Alter:** ca. 5 Jahre

06

## VERTRAUTHEIT

**Ziel:** Vertraut der Bezugsperson alles an: Pläne, Freuden, Sorgen und Ängste. Es schüttet ihr/ihm sein Herz aus. Dies ist die tiefste Ebene der Bindung.
**Alter:** ca. 6-7 Jahre

BIRGIT GATTRINGER

# SCHRITT 1 - COLLECT BEFORE DIRECT

Wenn wir ein Baby sehen, passiert etwas Instinktives: Wir lächeln, machen große Augen, schauen in seine Augen und geben freundliche Zeichen. Wenn es uns nicht beachtet, versuchen wir lustige Dinge, um seine Aufmerksamkeit zu bekommen.

Bei Erwachsenen funktioniert es ebenso, wenn wir jemanden treffen.

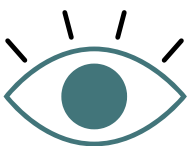
Je älter Kinder werden, desto weniger beachten wir diese wichtige Regel.

Bevor du von deinem Kind etwas verlangst, musst du zuerst Kontakt aufnehmen.

**MERK DIR: KONTAKT VOR ANWEISUNG.**

Wenn die Verbindung zwischen euch nicht stark ist, versuch mindestens 3-4 Mal am Tag diese Verbindung herzustellen, ohne gleich Anweisungen zu geben.

**ELEMENTE FUR DEN VERBINDUNGSAUFBAU:**



BLICKKONTAKT

GEGENSEITIGES LÄCHELN

INTERESSE ZEIGEN

# SCHRITT 2 - VERBINDUNGSRITUALE

Denk daran, kleine Rituale einzubauen, besonders vor und nach Trennungssituationen. Vor allem morgens tut es gut, sich fünf Minuten zu kuscheln oder zu spielen, um sich wieder nah zu fühlen.

Bevor dein Kind in eine Situation geht, die es als Trennung erlebt (wie Schlafenszeit oder Tagesbetreuung), fülle seinen Bindungstank auf.

Virginia Satir sagte:

> "WIR BRAUCHEN
> 4 UMARMUNGEN ZUM ÜBERLEBEN,
> 8 ZUM LEBEN UND
> 12 ZUM WACHSEN."

Ein tolles Ritual ist die "Wunschzeit". Gib jedem Kind täglich 10 bis 20 Minuten dafür und am Wochenende länger. Lass dein Kind das Spiel bestimmen und sei einfach dabei. Folge seinem Lachen!

Gib in dieser Zeit deine volle Aufmerksamkeit und spiel genau das, was dein Kind möchte. Selbst wenn es dasselbe Spiel immer wieder ist – es lohnt sich. Die strahlenden Augen und das glückliche Lachen deines Kindes sind unbezahlbar!

# SCHRITT 3 - SEI DIE SICHERHEITSHÄNGEMATTE

Lade dein Kind immer wieder bewusst in die Abhängigkeit ein, so als wärst du eine Sicherheitshängematte, in der es sich in Sicherheit und Geborgenheit fallen lassen und sich entspannen kann. Es kann, wenn es Unterstützung braucht, zu uns kommen und von uns Hilfe erwarten. Wir vermitteln: Ich bin für dich da, es ist in Ordnung, dass du mich brauchst.

Leider ist diese Abhängigkeit in unserer modernen, schnelllebigen Welt verpönt. Doch die kindliche Abhängigkeit sollte nicht wegtrainiert werden.
Schiebe dein Kind nicht in die Selbstständigkeit. Achte darauf, wofür sich dein Kind interessiert und biete dahingehend Unterstützung zur selbstständigen Ausführung von Handlungen an.

Auch wenn es Sachen eigentlich schon könnte und es dennoch Hilfe von dir anfordert, gib deinem Kind diese Hilfe großzügig. Es ist für dein Kind eine Form der Zuneigung und Fürsorge. Denke daran: wahre Unabhängigkeit lässt sich nicht abkürzen und ist ein Reifeprozess und läuft immer über die Abhängigkeit.

Lege die Angst ab, dass dein Kind - wenn du es zur Abhängigkeit einlädst - sich rückentwickelt und noch mehr fordert.

# SCHRITT 4 - GIB ORIENTIERUNG

Es ist wie bei Babys – natürlich und instinktiv. Wenn wir ein Baby halten, zeigen wir ihm Dinge: Einen Hund, einen Vogel, ein Buch, und so weiter.

Auch bei älteren Kindern ist das ebenso wichtig. Erwachsene sollten ihnen die Welt um sie herum zeigen, sie darauf vorbereiten, den Tagesablauf erklären und Veränderungen ankündigen. Wenn wir ihnen Orientierung bieten, ist es für sie einfacher, mit uns zu kooperieren. uns zu folgen.

Du kannst deinem Kind immer Orientierung geben: zu Raum und Zeit, Menschen und Ereignissen, Bedeutungen und Situationen. Sei der Dolmetscher für die Welt deines Kindes!

Auch **morgens** oder **zu Wochenbeginn** kannst du Orientierung geben:

- “Heute werden wir folgendes machen,...”
- “Für heute Abend habe ich mir überlegt, dass...”
- “Ich hätte gerne, dass du diese Person kennenlernst, weil...”
- “Ihn kannst du fragen, wenn du Hilfe brauchst.”
- “Nur noch 3 Tage bis...”

# SCHRITT 5 - VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Es ist wichtig, Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu übernehmen. Das bedeutet, dass wir verstehen, dass unsere Gefühle unsere eigenen sind und nicht vom Verhalten unseres Kindes abhängen.

Manchmal reagieren wir auf bestimmte Situationen mit Emotionen wie Ärger oder Frustration. Es ist jedoch entscheidend zu erkennen, dass diese Gefühle von uns selbst kommen und nicht durch das Verhalten unseres Kindes erzeugt werden.

Indem wir die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen, können wir besser verstehen, warum wir uns in bestimmten Momenten so fühlen. Dadurch können wir lernen, unsere Emotionen zu regulieren, anstatt unser Kind für unsere Reaktionen verantwortlich zu machen.

Das hilft, eine gesunde und respektvolle Beziehung aufrechtzuerhalten.

Wir sollten unserem Kind zeigen, dass die Beziehung wichtiger ist als sein Verhalten oder seine Leistung. Also vermeide Sätze wie "Du machst mich wütend, ich halte dich nicht aus".

Sag lieber: "Ja, ich bin gerade wütend wegen der Situation. Aber es ist okay, ich kann damit umgehen. Wir sind okay, auch wenn ich aufgeregt bin."

# SCHRITT 6 - REPARIERE, WAS DU "KAPUTT" GEMACHT HAST

Wenn du so reagiert hast, wie du es nicht wolltest und du etwas "kaputt" gemacht hast, repariere es.

Studien zeigen, dass es für die Entwicklung eines Kindes gut ist, wenn ein Elternteil **sich entschuldigt** oder tröstet, wenn es die Gefühle des Kindes verletzt hat.

Alle Eltern machen Fehler, aber Fehler sind normalerweise nicht schlimm. Sie können sogar dabei helfen, besser mit Beziehungen umzugehen.

Das Problem entsteht, wenn Eltern die Dinge nicht reparieren. Dann lernt das Kind, dass es Beziehungen nicht in Ordnung bringen sollte, sondern sie langsam zerfallen lassen soll. Das gilt auch für Paare. Alle streiten, aber Paare, die sich bemühen, die Dinge in Ordnung zu bringen, haben tiefere Bindungen.

# SCHRITT 7 - BEZIEHE DEIN KIND MIT EIN

Wenn du dein Kind um Rat bei **kleinen Entscheidungen bittest**, hilft das, eine starke Bindung aufzubauen. Es zeigt, dass du in sein Urteil und seinen Entscheidungen vertraust und somit erhöhst du die Chance, dass es dich auch um Rat fragt, wenn es Probleme hat.

Wenn Kinder nicht die Möglichkeit haben, die Familie zu mit zu gestalten und Einfluss darauf zu nehmen, können sie sich manchmal negativ revanchieren. Sie versuchen dann, die Familie ebenfalls nicht bei seinen Entscheidungen mitreden zu lassen und wählen Verhaltensweisen, die die Familie nicht mag.

Teenager wollen neue Erfahrungen sammeln und verschiedene Ansichten ausprobieren. Manchmal entscheiden sie sich für Dinge, die Eltern nicht mögen. Das ist ein wichtiger Schritt, um eine selbstständige Persönlichkeit zu entwickeln. Wenn Eltern diesen Prozess verstehen und die Beziehung wichtiger nehmen als momentane Ansichten der Teens, wird die Bindung enger. Ironischerweise neigen die Teens dann eher dazu, sich ähnliche Ansichten wie ihre Eltern anzueignen.

Aber wenn das Kind spürt, dass du seine Ansichten ablehnst, kann das die Beziehung beeinträchtigen. Wenn das Kind denkt, dass die Beziehung von seinen Ansichten abhängig ist, leidet die Bindung möglicherweise und das Kind wählt vielleicht langfristig andere Ansichten.

BIRGIT GATTRINGER

# BINDUNGSPLANER

| Bindungsmomente | M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Augenkontakt ohne Aufforderung | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Collect before direct | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Verbindungsritual | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Abhängigkeit eingeladen | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Orientierung gegeben | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Verantwortung übernommen | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Repariert was kaputt gemacht wurde | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Kind miteinbezogen | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Lächeln geschenkt | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Aktiv zugehört | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

BIRGIT GATTRINGER

# WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Haben dir die Inhalte gefallen? Möchtest du noch tiefer in das Thema eintauchen? Brauchst du Begleitung um deine friedvolle Elternschaft zu erreichen und immer wieder dranzubleiben?

Dann komm in meine **kostenlose Skool-Elterncommunity**! Darin wirst du tiefe Erkenntnisse über die wichtigsten Themen für einen friedvollen Umgang innerhalb der Familie, sowie unschätzbaren wertvollen Austausch unter gleichgesinnten Eltern.

Mit Hilfe dieser friedvollen Elterncommunity wirst du zu dem Elternteil, der du immer schon sein wolltest: Liebevoll, geduldig, verständnisvoll im Umgang mit deinen Familienmitgliedern. Denn durch den ganzheitlichen Ansatz und der intensiven Begleitung wirst du nachhaltig ...

- ...dein Kind von innen heraus verstehen, sodass du plötzlich viel weniger wütend wirst
- ...sicher in deinem Handeln sein, sodass du dein Kind liebevoll führen und leiten kannst
- ...ganz genau wissen, was bei heftigen Gefühlen deines Kindes zu tun ist, sodass es sich schnell beruhigt
- ...dich nicht mehr alleine und falsch fühlen, weil du endlich auf andere Eltern triffst, die offen mit ihren Herausforderungen umgehen und die dennoch am Weg der friedvollen Elternschaft dranbleiben
- ...die Bindung zu deinem Kind so viel mehr stärken, sodass dein Kind mit dir kooperiert und euer Alltag leicht und freudig ist

Kostenlose Elterncommunity