

## Abstract: Katia Saalfrank

Schirmherrin der Bepanthen-Kinderförderung,  
Diplom-Pädagogin und Familienberaterin mit eigener Praxis, Berlin

## Praxiserfahrungen und pädagogische Einblicke

**Katia Saalfrank übernahm 2013 die Schirmherrschaft der Bepanthen-Kinderförderung. In ihrer Funktion als Familienberaterin ist es ihr auch ein persönliches Anliegen, die konstruktive Beziehung zwischen Eltern und Kindern in den Mittelpunkt zu stellen, sie so zu verbessern und das Bewusstsein der Öffentlichkeit für bestehende Problemlagen zu stärken. Daher engagiert sich Saalfrank für die Bepanthen-Kinderförderung, die gemeinsam mit der Arche sozial benachteiligte Kinder in Deutschland unterstützt.<sup>1</sup>**

Die Achtsamkeits-Studie 2017 hat uns gezeigt, dass rund jeder dritte Heranwachsende zwischen 6 und 16 Jahren in Deutschland nicht die nötige Beachtung durch die Eltern erfährt. Dieses Ergebnis ist erschreckend hoch und wirft Fragen auf – nach den Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen, aber auch nach den Folgen für die Entwicklung der Gesellschaft als Ganzes. Kinder brauchen elterliche Achtsamkeit, die sie als Interesse, Zuwendung und Wertschätzung empfinden, um Empathie, Vertrauen und Selbstbewusstsein und damit auch insgesamt eine Chance auf eine höhere Lebenszufriedenheit zu entwickeln.

### Was bedeutet Achtsamkeit in diesem Zusammenhang?

Kinder sind es wert, ernst genommen zu werden. Sie sind gleichwertige, kompetente Menschen, auch wenn sie sich noch in der Entwicklung befinden. Gerade, weil sie sich sprachlich noch wenig über ihre Gefühle und Bedürfnisse äußern und diese noch nicht differenziert einordnen können, ist es wesentlich, dass Erwachsene die Signale von Kindern ernst nehmen und sie im Hinblick auf die emotionalen Bedürfnisse und Entwicklungsphasen lesen und entsprechend beantworten können. Elterliche Achtsamkeit bedeutet also, gegenüber dem Verhalten von Kindern aufmerksam zu sein und es als Hinweis auf innere seelisch-emotionale Zustände zu nehmen – die zugrunde liegenden Gefühle nicht nur wahrzunehmen, sondern sie zu beachten, das heißt sie anzunehmen und im Sinne des Kindes zu interpretieren, um die damit verbundenen wesentlichen emotionalen Bedürfnisse angemessen befriedigen und erfüllen zu können. Oft verleitet die eigene Gefühlslage, zum Beispiel als Reaktion auf Ärger oder Zeitmangel, dazu, einen schnellen Lösungsweg zu suchen und Maßnahmen zu ergreifen, die zügig das Verhalten anpassen. Dies „funktioniert“ fatalerweise auch, jedoch zu einem hohen Preis. Denn tiefer liegende Ursachen, die dazu

<sup>1</sup> Die Bepanthen-Kinderförderung wurde im Juni 2008 von Bayer HealthCare Deutschland gegründet und unterstützt sozial benachteiligte Kinder in Deutschland. Das Engagement umfasst eine jährliche Geldspende für das Kinderhilfsprojekt „Die Arche e.V.“ sowie auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnittene Förderprogramme.

führen, dass ein Kind das Verhalten zeigt, werden damit außer Acht gelassen – es erfolgt somit eine reine Symptombehandlung und meist leidet die Beziehung zwischen Eltern und Kindern massiv darunter. Ganz abgesehen davon, welche emotional-seelischen Folgen entstehen können, wenn emotionale Grundbedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht oder nur teilweise erfüllt werden können.

### **Welche Auswirkungen kann Missachtung haben?**

Fehlende Achtsamkeit bedeutet zum einen das Übersehen und Übergehen der Zeichen und Signale, die uns unsere Kinder geben, wenn sie einen Mangel an Achtsamkeit empfinden. Dies kann sich zum Beispiel in starken Wutausbrüchen oder Verweigerung äußern. Der gesamte Familienalltag wird dann häufig zum Kampf. Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass Kinder grundsätzlich „Teamworker“ sind und mit ihren Eltern zusammenwirken wollen. Sie verweigern sich nur, wenn sie überfordert oder gekränkt werden. Es braucht also ein Verständnis für kindliche Überforderung mit aktuellen Situationen und auch eine Sensibilisierung von Erwachsenen für empfundene Kränkungen der Kinder, wenn eine Eltern-Kind-Beziehung gelingen soll. Wenn Erwachsene im Kampf mit Kindern sind, spiegelt sich dieser häufig in dem Versuch wider, Kinder zum „Funktionieren“ zu bringen, zum Beispiel durch das Unterbinden dieser Signale mit Aussagen wie: „Stell dich nicht so an.“ Dieser Umgang mit der Situation ist wenig konstruktiv und nicht hilfreich, denn die Kinder erfahren hier wenig Einfühlungsvermögen und empathische Begleitung, sondern werden mit ihren Emotionen alleingelassen. Ist ein solcher Umgang mit Gefühlen an der Tagesordnung, kann eine gesunde emotionale Entwicklung gehemmt werden. Auswirkungen können neben emotionalen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel einem gestörten Selbstwertgefühl oder fehlender Empathie, im Erwachsenenalter dann auch Angststörungen und Depressionen sein. In der Konsequenz folgen Bindungs- und Beziehungsstörungen. Ebenso wird die Achtsamkeit für die eigene Person nicht erlernt, da sie nicht vorgelebt wird und Menschen durch die Missachtung wesentlicher emotionaler Grundbedürfnisse keinen oder nur eingeschränkten Zugriff auf ihre eigenen Bedürfnisse erfahren haben. Die Möglichkeit jedoch, eigene innere Zustände wahrnehmen und später auch selbst regulieren zu können, ist wesentlich für ein erfüllendes Leben.

### **Warum ist die achtsame Eltern-Kind-Beziehung so wichtig?**

Kinder brauchen eine liebevolle und wertschätzende Begleitung in ihrer Entwicklung und ihrem individuellen Wachstum, sodass sie psychisch und physisch gesund aufwachsen, eigenständig werden, ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln und Glück empfinden können.

Basis hierfür ist ein bindungs- und beziehungsorientiertes Eltern-Kind-Verhältnis. Dies setzt die Einstellung voraus, dass Kinder eine sichere Bindung zu ihren ersten Bezugspersonen erfahren dürfen und als gleichwertige Personen geachtet und geschätzt werden. Nicht gleichberechtigt, da sie nicht die gleiche Verantwortung tragen können. Doch haben sie den gleichen Wert, die gleiche Würde wie Erwachsene – diese gilt es zu schützen und zu respektieren. Grundsätzlich ist eine konstruktive Beziehung von Unterstützung und wertschätzender Begleitung geprägt, die dem Kind Sicherheit, Vertrauen und Rückhalt vermittelt.

Im Rahmen dieser sicheren Bindung und Beziehung können Kinder dann langfristig lernen, eigene Gefühle – positive wie negative – wahrzunehmen, zu benennen, sie auszudrücken, zu verarbeiten und später dann

auch selbst zu regulieren. In der Praxis bedeutet dies also, dass Kinder so langfristig lernen, ihre Emotionen zu regulieren. Das kann heißen, dass sie mit Wut so umgehen können, dass weder sie selbst noch andere Menschen verletzt oder Gegenstände beschädigt werden. Um solche negativen Gefühle einzuordnen und beiseitestellen zu können, müssen sie gelernt haben, Verknüpfungen zwischen ihren Gefühlen und den darunterliegenden Bedürfnissen herzustellen. Diese Fähigkeit zur Achtsamkeit ist auch wichtig, um die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu verstehen.

### **Wie kann eine achtsame Eltern-Kind-Beziehung umgesetzt werden?**

- Die achtsame Begleitung der emotionalen Entwicklung ist maßgeblich für ein gesundes Wachstum auf allen Ebenen.
- Gefühle sind wichtig! Auch negative Gefühle haben ihre Berechtigung und dürfen gefühlt werden.
- Gemeinsame intensiv erlebte Momente stärken die Beziehung. Diese können ganz alltäglich sein: vorlesen, gemeinsam kochen usw. Hierbei ist die Qualität der gemeinsamen Zeit wichtiger als die Quantität.
- Sogenannte negative Gefühlsäußerungen wie Wut und Aggression gehören mit dazu und brauchen Raum. Es ist nicht konstruktiv, sie zu unterdrücken, vielmehr hilft es, sie zu ergünden („Worüber ärgerst du dich?“) und herauszufinden, welches unerfüllte emotionale Bedürfnis darunterliegt (zum Beispiel Bedürfnis der Zugehörigkeit).
- Die Sprach- und Handlungsebene kann gefördert werden, indem Gefühle benannt und Handlungsalternativen angeboten werden. So werden Kinder langfristig handlungsfähiger und können lernen, auch mit starken Gefühlen umzugehen.
- Bei Konflikten kann auch eine konstruktive Nachbereitung („Worüber hast du dich geärgert, wie können wir das nächste Mal damit umgehen?“) eine gute und intensive Beziehungserfahrung sein. Dabei ist es wichtig, nicht nur zu thematisieren, wer was getan hat und was passiert ist, sondern vor allem auch, wer was gefühlt hat.

### **Manche Familien brauchen Unterstützung im Sinne von Bindung und Beziehung**

Eigene Bedürfnisse zu erkennen und diese langfristig zu erfüllen, ist wichtig für den Menschen. Eltern übernehmen dies zunächst für ihre Kinder, indem sie achtsam auf die Signale und Hinweise der Kinder reagieren. Wer jedoch als Kind selbst keine Achtsamkeit erfahren hat, hat häufig Schwierigkeiten, differenziert auf die Zeichen der eigenen Kinder achtsam einzugehen und Signale entsprechend zu deuten. Das frustriert Eltern und Kinder. Hier ist eine bindungs- und beziehungsorientierte fachliche Begleitung konstruktiv, sodass Eltern Erfahrungen mit Empathie, Wertschätzung und eigenen emotionalen Bedürfnissen machen und diese Erfahrungen im Kontakt mit ihren Kindern im Alltag dann weitergeben können.