



Leseprobe aus: Gebauer, Gefühle erkennen - sich in andere einfühlen, ISBN 978-3-407-29183-7
© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29183-7>

»Bin ich willkommen auf dieser Welt?«

Das ist wahrscheinlich die grundlegende emotionale Empfindung eines jeden Babys.

Eine Antwort darauf erfährt das kleine Kind in der körperliche Wärme und der emotionalen Zuneigung seiner Eltern und anderer naher Personen. Diese Erfahrung ist die Grundlage dafür, dass ein Mensch überhaupt eine empathische Beziehung zu anderen eingehen und sich als soziales Wesen erleben und entwickeln kann. Im Kern lassen sich die Erkenntnisse für eine gelingende Entwicklung so zusammenfassen: Eltern sollten ihrem Kind körperliche und emotionale Sicherheit geben. Sie sollten sich in die Wünsche und Bedürfnisse ihres Kindes einfühlen können und Interesse an seiner Entwicklung haben. Wenn ein Kind spürt, dass es seinen Eltern in den hektischen und oft unübersichtlichen Situationen immer wieder gelingt, einen gangbaren Weg zu finden, dann erkennt es darin auch für sich einen guten Orientierungsrahmen. Diese Erfahrung führt zu einem starken Sicherheitsgefühl. Wenn es Eltern gelingt, sich in ihr Kind einzufühlen und ihm eine sichere Bindung und Beziehung anzubieten, dann ist das die beste Voraussetzung für eine gelingende Entwicklung. Eltern sollten zusammen mit ihrem Kind auch immer wieder Momente des Glücks erleben und genießen können.

Spürt ein Kind, dass es von seinen Eltern und später auch von seinen Erzieherinnen gemocht wird, dann macht es die Erfahrung von Empathie. Diese Erfahrung gibt ihm emotionale Sicherheit. Auf diese Weise wird ein Kind empathiefähig. Sein sich entwickelndes Gehirn wird die erfahrene Empathie nicht nur speichern, sondern auch als Quelle für die weitere Ausdifferenzierung nutzen. Auf diese Weise wird die Grundlage für alle emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklungsprozesse geschaffen. Bereits in der frühen Kindheit bilden sich nämlich Grundmuster aus, über die alle nachfolgenden Erfahrungen laufen. In der Empathiefähigkeit naher Personen liegt die Quelle einer gelingenden Entwicklung. Dieses Grundverständnis wird von namhaften Säuglings-, Bindungs-, Entwicklungs- und Hirnforschern geteilt. Mehr und mehr kristallisiert sich in den einzelnen Forschungsbereichen heraus, dass der Mensch auf Gemeinschaft angewiesen ist. So ist es nicht verwunderlich, dass die neuen Forschungsergebnisse auch bei Soziologen auf großes Interesse stoßen. Begriffe wie Empathie oder emotionale Achtsamkeit tauchen immer häufiger auf, wenn es darum geht, die Quelle für eine gut verlaufende individuelle und auch eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung zu benennen. Jeremy Rifkin meint sogar ein neues soziales Webmuster zu erkennen – die empathische Zivilisation (Rifkin 2010).

Die vielen Bilder in diesem Buch verweisen auf Situationen, von denen wir annehmen, dass sich in ihnen Erfahrungen von Geborgenheit, Entdeckerlust, Wohlgefühl, Empathie und Glück abbilden.

1. Wie Eltern den Start ins Leben unterstützen können

In der Regel entwickelt ein Kind in den ersten Tagen und Wochen durch die körperliche und emotionale Zuwendung von Mutter und Vater eine sichere Bindung. Es entsteht – wenn alles gut geht – ein Urvertrauen. Mit großen Augen blickt ein Kind unmittelbar nach der Geburt in die Welt. Es spiegelt sich in den Augen der Eltern und sucht zu erkunden, ob es in dieser Welt willkommen ist. Bereits durch diese Spiegelungsprozesse wird die Entwicklung des kindlichen Gehirns angeregt. Wir können davon ausgehen, dass in dieser frühen Entwicklungsphase erste innere Empathiemuster gebildet werden.

Eine entscheidende Voraussetzung für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes ist eine anregende, freundliche und wertschätzende Atmosphäre in der Familie. Das gilt auch für die Krippe, den Kindergarten und die Schule. Wenn die Bezugspersonen aufmerksam die Signale der Kinder wahrnehmen und zu verstehen suchen, wenn sie empathisch reagieren, dann lernen Kinder bereits in den ersten Lebensjahren den achtsamen Umgang miteinander. Hirnforscher gehen davon aus, dass die Qualität der Beziehung den Aufbau der neuronalen Schaltkreise prägt. Die so entstehenden Muster der neuronalen Verbindungen sind ein Spiegelbild der Gefühlsreaktionen der Bindungspersonen. Hier werden die Grundlagen für Empathiefähigkeit gelegt.

Auftretende Konflikte sollten Eltern und Erzieherinnen – auch wenn das manchmal nicht leicht ist – in Gesprächen mit dem Kind klären. Gelegentliche Frustrationen gehören zu normal verlaufenden Entwicklungsprozessen. Wenn es Eltern gelingt, nicht nur über die schönen, sondern auch über die belastenden Situationen des Alltags zu sprechen, dann stärken sie das Selbstwertgefühl ihres Kindes.

In Konflikten werden Gefühle wie Ärger, Wut und Enttäuschung erlebbar. Oft sind Kinder in solchen Situationen innerlich so aufgewühlt, dass sie darüber erschrecken und in eine hilflose Situation geraten. Deswegen sollten Eltern die Gefühle nicht nur ansprechen, sondern ihrem Kind vermitteln, dass ihre Liebe zu ihm durch die äußeren Ereignisse nicht gestört ist. So kann ein Kind ein gutes Selbstwertgefühl ausbilden.

Eltern sind in den meisten Fällen intuitive Resonanzspender

Kinder verfolgen schon als Säuglinge mit höchster Aufmerksamkeit die Interaktionen naher Personen. Die Verhaltensbiologin Gabriele Haug-Schnabel (2003) schreibt, aus dem Blickwinkel eines Babys könne man sich das innere Erleben so vorstellen:

»Nehmen sie mich wahr?« »Achten sie auf meine Signale?« »Ist es ihnen wichtig, meine Bedürfnisse zu befriedigen?«

Empathiemuster bilden sich dann heraus, wenn ein Kind zum Beispiel spürt, dass die Eltern sein Schreien richtig deuten können. Manchmal möchte es auf den Arm genommen und getröstet werden. Der Grund des Schreiens kann aber auch Hunger sein. Manchmal verweist das Schreien eines Babys auf Schmerzen. Eltern, die in diesen Fällen feinfühlig und angemessen reagieren, tragen durch ihre Resonanz dazu bei, dass sich im kindlichen Gehirn diese Erfahrungen als empathische Muster etablieren. Bereits diese frühen Erfahrungen werden von einem Kind emotional erfasst und gespeichert. Über die auf diese Weise angelegten limbischen Bahnungen laufen unser Leben lang alle emotional-kognitiven Prozesse.

Über das Entstehen empathischer Kindheitsmuster

Zum Verständnis komplexer Erfahrungen in der frühen Kindheit haben vor allem die Ergebnisse der Bindungsforschung beigetragen. Zunächst ist es die körperliche Wärme der Mutter, die ein Baby spürt.

Die Mutter stillt darüber hinaus Hunger und Durst. Schon bald treten neben die Mutter andere Personen, die das Baby auf den Arm nehmen und ihm durch Mimik und Stimme ein sicheres Gefühl vermitteln. Es ist sogar für die Autonomieentwicklung wichtig, dass ein Kind neben der Mutter noch eine weitere Person erlebt, die auf diese Weise Sicherheit spendet.

Das Bindungssystem, das sich im ersten Lebensjahr entwickelt, bleibt das ganze Leben über aktiv. Der menschliche Säugling hat die angeborene Neigung, die Nähe einer vertrauten Person zu suchen. Das räumliche Ziel seiner Suche ist Nähe, das emotionale Ziel ist Empathie. Reagieren die Eltern angemessen – feinfühlig – auf die Bedürfnisse ihres Kindes, so wird es wahrscheinlich mit einem Jahr »sicher gebunden« sein. Das bedeutet, dass ein Kind diese spezifischen Personen bei Bedrohung und Gefahr als sicheren Hort mit der Erwartung von Schutz und Geborgenheit aufsuchen







wird. Reagieren die Eltern eher zurückweisend auf sein Bindungsbedürfnis, so entwickelt sich daraus eher ein unsicheres Bindungsverhalten. Der Säugling verinnerlicht, dass seine Wünsche nach Nähe und Geborgenheit nicht mit Zuwendung, sondern mit Ablehnung und Zurückweisung beantwortet werden. Sind die Reaktionen der Eltern auf das Bedürfnis ihres Kindes eher inkonsistent und wenig vorhersagbar, dann führt dies ebenfalls zu einer emotionalen Verunsicherung. Diese Kinder weinen zum Beispiel lautstark in der Trennungssituation und klammern sich an der Bindungsperson fest. Über lange Zeit sind sie nicht zu beruhigen und können nicht mehr in einer emotional ausgeglichenen Verfassung zum Spiel zurückkehren. Einerseits klammern sie, andererseits zeigen sie aber auch aggressives Verhalten.

Zu wünschen ist jedem Kind eine sichere Bindung an seine Eltern. Das erleichtert den Start ins Leben und wird sichtbar, wenn ein Kind später eine Krippe besuchen wird (Dornes 2000; Brisch 1999).







Ein Säugling, der sich sicher und geborgen fühlt, kann die Umwelt erforschen und auch neugierig und angstfrei neue Kontakte zu anderen Personen aufnehmen und diese zu einer emotional bedeutungsvollen Beziehung entwickeln. Ein Kind kann bereits im ersten Lebensjahr zu mehreren Personen eine enge Bindung entwickeln. Das können zum Beispiel die Familienhebamme, die Tagesmutter oder die Großeltern sein. Eine Bindung zu mehreren Personen ist dann möglich, wenn diese Personen verlässlich und zugewandt sind. Für das menschliche Neugeborene und Kleinkind ist die Schutzfunktion durch eine Bezugsperson von lebenserhaltender Bedeutung. Dorthin kann sich das Kleinkind in Gefahrensituationen retten und Schutz und Hilfe erwarten. Werden diese Bedürfnisse befriedigt, so wird das Bindungssystem beruhigt. Werden sie hingegen missachtet oder nur in sehr unzuverlässiger Weise beantwortet,





so führt dies zu Enttäuschung und Wut. Es stellen sich ambivalente Gefühle gegenüber der Bindungsperson ein. Daraus können sich Beeinträchtigungen und Störungen der künftigen Entwicklung ergeben.

Ist das Grundbedürfnis nach Geborgenheit gestillt, so werden Kinder nun auf vielfältige Weise versuchen, ihre Welt zu entdecken. Zunächst ist es das Gesicht der Mutter, später sind es die Gesichter naher Personen und danach sind es die Spielsachen und Gegenstände in seiner unmittelbaren Umgebung. Wieder einige Zeit später sind es Wasser, Erde, Sand, Gebüsch und Nischen aller Art, die Möglichkeiten für Entdeckungen bereithalten. Die Erfahrung von Sicherheit bildet die Grundlage für Entdeckungen aller Art. Diese können am besten im Spiel realisiert werden.

Das Rennen und Toben oder das leise Spielen sollten Eltern und Erzieherinnen möglichst genießen können. Leider schleicht sich bei vielen Eltern schon viel zu früh ein Unsicherheitsgefühl ein. Sie machen sich angesichts zunehmender Leistungserwartungen Sorgen, ob sie ihrem Kind auch genügend Entwicklungsanreize bieten. Oft wird die Lösung dieses Problems im Einsatz unterschiedlichster Förderprogramme gesehen. Werden diese Vorstellungen als Erwartung an die Erzieherinnen in Krippe und Kindergarten weitergegeben, dann kann es leicht passieren, dass die Programme das Leben bestimmen und das Kind mit seinen individuellen Bedürfnissen und Entwicklungsschritten aus dem Blick gerät. Als Folge ist eine verstärkte Unsicherheit zu verzeichnen, die so intensiv werden kann, dass sie als Angst erlebt wird und schon früh das Stress-System eines Kindes auslösen kann. Diese emotionalen Erfahrungen übertragen sich auf die Wahrnehmungsprozesse des Kindes und beeinflussen die Entwicklung seines Gehirns. Der Weg zu einem verunsicherten Kind ist dann vorgezeichnet.