

phase« oder »Trotzalter« gesprochen, denn die Kinder reagieren häufig sehr heftig – und nicht nur die, sondern auch ihre Eltern.

Da kann es einem schon mal so vorkommen, als wollten sie einfach nur dagegen sein. Dagegen, dass Papa den Reißverschluss hochzieht, obwohl es allein noch nicht so gut klappt. Dagegen, im Kindersitz zu sitzen, obwohl das doch der Sicherheit dient. Dagegen, die Kiwi zu essen, obwohl die so gesund ist. Dagegen, die Badeschlappen wieder auszuziehen, obwohl vor der Tür Schnee liegt. Der Begriff Trotz unterstellt den Kindern jedoch eine Absicht, die sie nicht haben. Kleine Kinder sind spontan und ohne Kalkül. Sie folgen nur dem Programm, das die Natur ihnen seit Millionen von Jahren mitgegeben hat, damit sie sich zu einem selbstständigen und starken, überlebensfähigen Menschen entwickeln. Auch darum gefällt uns der Begriff *wild child* so gut, denn er wertet nicht.

Dabei sollte kein *wild child* allein gelassen werden wie der Junge in Truffauts Film. Es ist zunächst vor allem die Aufgabe der Eltern – also unsere –, dazu beizutragen, dass jedem *wild child* sein Vorhaben glückt, selbstständig und stark zu werden. Dass es nicht nur unversehrt aufwächst und sich in der Welt behaupten kann, sondern auch seinen Mitmenschen voller Empathie begegnet und ein Leben lang in der Lage ist, liebevolle, wertschätzende Bindungen einzugehen. Dass es lernt, wie es selbst dauerhaft für seine eigene körperliche und psychische Gesundheit sorgen kann. Das ist Erziehung im positiven Sinne, wie wir sie verstehen.

Die in unseren Augen beste Grundlage dafür bildet die bindungsorientierte Erziehung, denn es sind Bindungen zu anderen Menschen, an denen das Kind lernt und wächst. Zunächst zu den Eltern und Geschwistern, später auch zu Großeltern, Babysittern, Pädagogen und Betreuungspersonen in Kita und Schule, zu engen Freunden und viel später zu einem eigenen Partner. Das Leben besteht aus Bindungen, weil wir soziale Wesen sind.

Bindungsorientierte Erziehung wird oft auch bedürfnisorientierte Erziehung genannt. Bei Bindungen geht es immer um Bedürfnisse. Die des Kindes, aber auch die der Eltern und anderer

Menschen in der Umgebung des *wild child*. Diese Bedürfnisse müssen aufeinander abgestimmt und ausgehandelt werden, so dass jeder den Raum bekommt, den er oder sie benötigt. Um zu wachsen, sich zu entfalten oder auch zu erholen von den vielen Anforderungen, die der Alltag an uns alle, Kinder wie Erwachsene, stellt.

Dass all das gelingt, dabei möchten wir Ihnen mit diesem Buch helfen.

So nutzen Sie dieses Buch

Eltern haben wenig Zeit. Auch wenig Zeit zum Lesen. Und sie sind oft müde – zu müde, um sich in wissenschaftliche Bücher über Bindung und kindliche Entwicklung zu vertiefen. Wenn der Akku leer ist, hilft es nichts, dass sie sich für diese Themen interessieren und eigentlich gern Orientierung verschaffen würden. Doch wissenschaftliche Bücher über Bindung sind häufig dicke Wälzer. Hinzu kommt: Oft sind die Informationen darüber, was eine gute, sichere Bindung ausmacht, sehr abstrakt formuliert. Da liest man etwa: Eltern sollen prompt und angemessen auf die Signale des Säuglings reagieren. Aber was ist »prompt« und was »angemessen«? Später sollen sie dem Kleinkind genügend Autonomie zugestehen. Aber was bedeutet »genügend« konkret? Sie sollen warm, zugewandt und liebevoll erziehen, aber auch klare Anforderungen an das schon größere Kind herantragen und durchaus für Grenzen einstehen. Aber wie macht man das? Wie viele Grenzen verträgt ein Kind in welchem Alter? Und überhaupt, was bedeutet all dies im Alltag mit Kindern? Wenn das Kleinkind tobt und sich weigert, sich die Haare waschen zu lassen? Wenn es so mit der Entwicklung seiner Autonomie beschäftigt ist, dass elterliche Bedürfnisse nach Hygiene, Ruhe und Ordnung keine Rolle mehr zu spielen scheinen?

Hier möchte dieses Buch helfen. Es soll Ihnen als Informationsquelle und Nachschlagewerk dienen, aber auch als ganz konkreter Retter in der Not, wenn mal wieder nichts so läuft, wie man

sich das so schön ausgemalt hat, damals, als das erste Kind noch in Mamas Bauch heranwuchs.

Darum haben wir es übersichtlich aufgeteilt:

- In der **Einleitung** bekommen Sie einen schnellen Überblick, worum es in der bindungs- und bedürfnisorientierten Erziehung geht und warum sie langfristig eine gute Idee ist.
- In **Teil I** erklären wir Ihnen leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert die Grundlagen der Bindungsforschung, auf denen eine bindungsorientierte Erziehung basiert. Auch wenn dieses Buch sich vorwiegend das Leben mit Kindern nach der Babyzeit zum Thema gemacht hat, klammern wir hier das erste Jahr nicht aus, denn alle Eltern haben das erste Jahr ihres Kindes begleitet. Von dort kommen sie. Viele Fragen deuten sich bereits an, wenn der erste Geburtstag naht. Eine ganz zentrale dabei ist: Wann muss, wann darf, wann kann ich mit dem Erziehen und Grenzen setzen anfangen, ohne das Kind oder mich zu über- oder unterfordern?
- In **Teil II** geben wir Ihnen praktisches Wissen und Werkzeuge mit auf den Weg – wie die zwölf Alltags-Basics, mit deren Hilfe Sie leichter durchs Leben navigieren, ohne dabei Ihr Ziel, nämlich Ihr Kind oder Ihre Kinder gut zu erziehen, aus dem Auge zu verlieren.
- **Teil III** schließlich widmet sich ganz konkreten Situationen aus dem oft herausfordernden Alltag mit Kindern im Alter von eins bis fünf (aber auch wenn die Kinder jünger oder älter sind, werden Sie Nutzen und Erkenntnisse daraus ziehen können, und vieles kann sogar Begegnungen mit anderen Erwachsenen sehr erleichtern – denn die Psychologie dahinter ist oft die gleiche). Hier erhalten Sie wirkungsvolle Tipps, wie das Leben mit kleinen Kindern wieder einfacher wird. Wir geben Ihnen Orientierung, immer angepasst an den Entwicklungs- und Verständnishorizont Ihres Kindes oder Ihrer Kinder.
- Im Anhang gibt es außerdem ein **Schlagwort-Register**, mit dessen Hilfe Sie schnell die Seiten finden, auf denen steht, was Sie suchen. Vom Abholen aus der Kita übers Heimgehen vom

Spielplatz bis zum Zähneputzen. Wann immer Sie schnellen konkreten Rat brauchen, ist es empfehlenswert, erst einmal hier nachzuschlagen.

Außerdem haben wir natürlich die von uns herangezogene Literatur im Literaturverzeichnis dokumentiert.

Warum sollten Sie sich ausgerechnet von uns etwas erzählen lassen?

Vorab: Sie sollen gar nichts. Wir möchten Sie nicht belehren. Wir möchten Ihnen unser Wissen und unsere Erkenntnisse zur Verfügung stellen. Denn Kinder sind unsere Zukunft, sie sind unendlich wichtig und wertvoll. Wir haben uns eingehend mit den Themen Bindung und Bedürfnisorientierung befasst – wissenschaftlich und praktisch. Wir, das sind:

Dr. Eliane Retz. Ich bin Pädagogin, systemische Beraterin und Mutter von zwei Kindern. Studiert und promoviert habe ich an der Ludwig-Maximilians-Universität München. In meiner wissenschaftlichen Arbeit hat mich interessiert, wie uns frühe Bindungserfahrungen prägen und was Eltern dabei unterstützt, ihren Weg als Familie zu finden. Die Praxis, der Alltag mit einem kleinen Kind, hat dennoch viele Fragen entstehen lassen, denn Mutter oder Vater zu werden ist ein großer Wendepunkt im eigenen Leben. Diese Fragen habe ich mir und anderen im Lauf der Zeit beantwortet und viele Konflikte gelöst. Dabei habe ich im Alltag erfahren, was ich in der Theorie schon kannte: Das kindliche Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit ist in den ersten Lebensjahren so groß, damit sich eine sichere Bindung entwickeln kann. Für eine gesunde Autonomieentwicklung ist es aber genauso wichtig, das »Selber-tun-wollen« des Kindes und dessen Wunsch nach Selbstständigkeit zu respektieren und zu fördern.

Warum Kinder so sind, wie sie sind, steht im Mittelpunkt meiner Elternberatung. Schon seit vielen Jahren berate ich Eltern mit ihren Säuglingen und Kleinkindern nach dem familiensys-

temischen Ansatz. Dabei beziehe ich mich auf aktuelle Erkenntnisse der Bindungs- und Entwicklungsforschung. Auf Instagram schreibe ich ebenfalls über diese Themen (@Dr.Retzel).

Christiane Stella Bongertz. Ich bin Kommunikationswissenschaftlerin, Journalistin und langjährige Autorin der Familienmagazine *Eltern* und *Eltern Family*. Für meine Arbeit bin ich es gewohnt, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte ebenso verständlich wie unterhaltsam zu präsentieren. Unter anderem betreue ich eine Expertenrubrik, in der ich im engen Austausch mit Wissenschaftlern und anderen Experten stehe. Dabei gewinne ich fundierten und oft frühzeitigen Einblick in aktuelle Themen und Entwicklungen der Forschung – auch in Sachen Erziehung und Bindung.

Mein wissenschaftliches Interesse wiederum liegt auf Wirklichkeitskonstruktion. Dabei geht es darum, wie wir auf Basis unserer – oft unbewussten – Glaubenssätze in Interaktion miteinander unsere gemeinsame Alltagswirklichkeit hervorbringen. Und wenn es um die Alltagswirklichkeit von Familien geht: Wie können wir das Wissen um diese Prozesse nutzen, um bewusst eine langfristig entspannte, liebevolle und förderliche Realität für unsere Kinder und uns selbst als Eltern zu schaffen?

Nicht zu vergessen: Ich bin selbst Mutter und außerdem »Bonusmama« – diesen charmanten Namen haben Stiefmütter in meiner Wahlheimat Schweden –, mein Einblick ins Thema ist also nicht rein theoretisch.