

Umarmen und loslassen



Was uns beschäftigt...



- Sehnsüchtig erwarten viele Eltern den Tag, an dem sich ihre Kinder ein Stück weit in die eigene Autonomie entfernen, um Jahre später wiederum sehnsüchtig den Tag einer engen Umarmung zu erwarten
- Wie geht es uns mit den unterschiedlichen Stadien der Enge und Weite in der Erziehung unserer Kinder?

Herausforderung Pubertät...



John Bowlby



- „Bindung ist das gefühlstragende Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft, und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.“

Pubertät = Zeit des Umbruchs

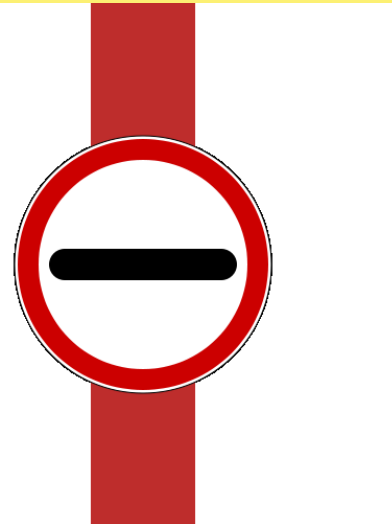


- Für die Jugendlichen geht es darum, ihr eigenes Selbst zu finden, den körperlichen Wachstumsschub zu verkraften und mit ihren Gefühlen und Gedanken zurechtzukommen.
- „Lass mich los, ohne mich fallen zu lassen“...

Pubertät: Tanz zwischen Nähe und Distanz



- Mit zunehmenden Alter ändern sich die Bedürfnisse nach elterlicher Nähe. Freiräume sind wichtig, um selbstständig und verantwortungsvoll das Leben meistern zu können.
- Jugendliche brauchen die Erfahrung, dass es keine Freiheit ohne Grenzen gibt.



Ablösung



- Ablösung meint nicht eine Auflösung der Eltern-Kind-Beziehung. Ablösung bedeutet viel mehr eine Umgestaltung dieser Beziehung.
- Je vertrauter die Beziehung ist, umso leichter kann es auch fallen, einander ein Stück loszulassen, um eine „**neue**“ Beziehung gestalten zu können

Urheberrechtlich geschütztes Material

Ursula Neumann

*Wenn die Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln,
wenn sie groß sind,
gib ihnen Flügel*

Ein Elternbuch



Urheberrechtlich geschütztes Material



Was Eltern tun können...



- Vorbild sein
- Werte vermitteln
- Das Kind fördern, soziale Erfahrungen ermöglichen
- Kinder nicht alles abnehmen – in den Familienalltag einbeziehen

Was macht eine sichere Bindung aus?



- Feinfühligkeit
- Sprach-Interaktion – Affektregulation (Theory of mind) – Ko-Regulation
- Rhythmus der Interaktion
- Blickkontakt
- Berührung
- Selbstwirksamkeit erleben

Ihre persönliche Erfahrung...



- Mit welchen **Themen beschäftigen Sie sich gerade?**

Notieren Sie sich in einigen Stichwörtern ihre aktuellen Themen mit ihren Kindern.

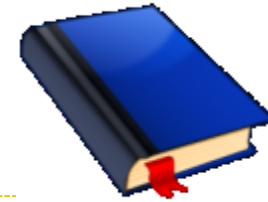


- „In der Pubertät heißt Nähe zeigen nicht mehr füttern und beschützen, sondern sie begleiten, ihnen Halt geben, ihnen vertrauen und Verantwortung zutrauen.“
- Pubertät setzt früher ein als vor 2 Jahrzehnten (Vorpubertät bei Mädchen ab ca. 9 Jahre)

Ihr Kind knüpft neue Netze...



Literatur



- Spallek, R. (2001). Pubertät – Konflikte verstehen, Lösungen finden, Chancen erkennen. Stuttgart: Kreuz-Verlag.

