Berufung Mami

Mama, bleib bei mir!

- Was Du unbedingt über Trennung wissen musst -

www.berufungmami.de

Inhaltsverzeichnis

Was ist Trennung? 2

Welche Gefühle hat Dein Kind in Bezug auf Trennung? 3

Wie reagiert Dein Kind auf Trennung? 3

Was braucht ein Kind, wenn es akut mit zu viel Trennung 4

Was fehlt Deinem Kind, dass es Trennung nicht ertragen kann? 5

7 Möglichkeiten, damit Dein Kind an Dir festhalten kann 6

Was Du beim Verstecken-Spielen unbedingt beachten musst 7

Zwei Situationen, die wir grundsätzlich missverstehen 7

Was kann ich tun, wenn mein Kind ein Trennungstrauma erlitten hat? 9

Zu guter Letzt 11

Was ist Trennung?

In Bezug auf die Gefühle eines Kindes, bezeichnet Trennung, einfach erklärt, eine Zeit ohne die Hauptbindungspersonen, im Regelfall die Eltern.

Es gibt folgende Arten von Trennung:

1. Eine kurze Episode: Du gehst mal schnell aus dem Raum und kommst gleich wieder. Dein Kind weiß das aber nicht, denn Zeit ist für es relativ. Und weg ist weg. Diese Trennungen sollten weitestgehend vermieden werden.

2. Eine etwas längere Zeitspanne: Du bist mal für ein paar Stunden weg bzw. Dein Kind geht in den Kindergarten. Die Bindungsmagnete von Kleinkindern sind so kurz, dass es sich in dieser Zeit an eine andere Person binden wird. Im Idealfall ist es eine erwachsene Person. Im weniger guten Fall sind es andere Kinder. Wenn Du mehr erfahren möchtest über verfrühte Sozialisierung und darüber, welche fatalen Probleme sich auftun, wenn sich Dein Kind an Gleichaltrige bindet, kannst Du es in meinem **Ebook „Schatz, ich bin zu Hause!“** nachlesen.

3. Eine Trennungs-Phase, die andauert: Du liegst beispielsweise im Krankenhaus und wurdest notoperiert, also bist in einer Lage, wo Dein Kind nicht bei Dir sein kann oder darf. Die Gefahr ist leider da, dass es für Dein Kind zu einem Trennungstrauma kommt. Wie Du damit umgehen kannst, wenn es wirklich so weit kommt, beantworte ich im Abschnitt „Handlungsmöglichkeiten bei Trennungstrauma“.

Welche Gefühle hat Dein Kind in Bezug auf Trennung?

Was Kleinkinder mehr als alles andere von uns brauchen ist Geborgenheit. Sie brauchen Nähe, wollen in Kontakt mit uns sein, uns verbunden sein. Kurzum: Sie wollen mit uns zusammen sein.

Kleine Kinder haben ein enormes Problem, mit Trennung umzugehen. Die Sorge, verlorenzugehen, vergessen zu werden oder zurückzubleiben ist überwältigend. Diese Angst kann auch ganz plötzlich entstehen, zum Beispiel abends beim Einschlafen.

Unsere Kinder sind hungrig nach Kontakt und Verbindung.
Sie BRAUCHEN die Gewissheit, dass wir immer für sie da sind. Dieses Bedürfnis übersteigt alle anderen Bedürfnisse! Trennung können die Kleinen schlichtweg NICHT ertragen!

Wie reagiert Dein Kind auf Trennung?

- Starke Emotionen: Es schlägt Alarm, zeigt Anzeichen von Frustration, und es will uns nah sein
- Es bindet sich anderweitig (Schmusetuch, Kuscheltier, Gleichaltrige)
- Manche Kinder werden zum Leitwolf (sie bestimmen)
- Es wünscht gar keinen Kontakt mehr und panzert sich gegen jedwede Gefühle

Dies alles sind Zeichen dafür, dass Dein Kind mit MEHR Trennung konfrontiert ist, als es zu bewältigen in der Lage ist.

Fakt ist, Kleinkinder können nicht viel aushalten!

Was braucht ein Kind, wenn es akut mit zu viel Trennung konfrontiert wurde?

Dass Dein Kind mit zu viel Trennung konfrontiert wurde, erkennst Du im frühen Stadium daran, dass es ganz viel Nähe möchte und quengelig ist.

Erste Hilfe ist jetzt notwendig. Verwöhne Dein Kind, wo es geht.

Quality time steht nun auf dem Programm, das heißt, 100 % Du und Dein Kind. Nicht noch mal eben schnell den Feierabend-Einkauf erledigen und im Eiltempo das Abendessen herunterschlingen.
Handys aus. ;-)

Die Lösung liegt darin, MEHR Bindung zu geben, nicht wie wir manchmal meinen, weniger.
Je tiefer die Bindung ist, desto weniger braucht Dein Kind direkte Nähe und körperliche Anwesenheit.

Wichtig: Trennung muss nicht geübt werden!

Gönne Deinem Kind Deine Zeit, Aufmerksamkeit, Achtung, Bewusstsein, Achtsamkeit und Geduld. Nicht nur in Zeiten von „Wiedergutmachung“, sondern grundsätzlich. Es wird es Dir danken!

Was fehlt Deinem Kind, dass es Trennung nicht ertragen kann?

Die ersten sechs Lebensjahre eines Menschen sind vor allem der Aufgabe gewidmet, die Beziehungsfähigkeit zu entwickeln. Diese ist die wichtigste Fähigkeit eines Menschen, so der Entwicklungspsychologe Prof. Gordon Neufeld.

Kleinkinder sind noch nicht in der Lage, bei Trennung innerlich an den Eltern festzuhalten.

Das ist der Grund, warum sie mit Trennung so schlecht bzw. gar nicht umgehen können. Das Ziel ist die Entwicklung der Beziehungsfähigkeit, die etwa zwischen dem fünften und siebten Lebensjahr abgeschlossen ist.

Die Antwort ist nicht „Trennung üben“ sondern „mehr Bindung“!

7 Möglichkeiten, damit Dein Kind an Dir festhalten kann

- Lege den Schwerpunkt immer auf die nächste Begegnung, nicht auf die bevorstehende Trennung: „Wenn wir uns morgen früh sehen, mache ich Dir Dein Lieblingsessen“

- Schenke Deinem Kind ein Medaillon mit einem Foto von Dir, das es sich immer anschauen kann, wenn es Sehnsucht bekommt

- Die Betreuungsperson kann Deinem Kind vorschlagen, ein Bild für Dich zu malen

- Gib Deinem Kind Deinen Lieblingsschal mit oder etwas, das Dir viel bedeutet. Bitte Dein Kind, für Dich daran festzuhalten -> so hält es auch an Dir fest

- Für die Nacht kannst Du etwas ins Bettchen legen, was nach Dir riecht

- Wenn die Tür abends einen Spalt offengelassen wird, kann Dein Kind Dich hören und weiß so, dass Du noch da bist

- Manchmal haben Kinder Angst, dass Du überhaupt nicht mehr wiederkommst. Eine gute Reaktion: „Ich werde IMMER Deine Mama sein“.
  Das ist beruhigend für Dein Kind, weil es noch nicht zweidimensional denken kann.

Was Du beim Verstecken-Spielen unbedingt beachten musst

Wie zuvor schon einmal erwähnt: Kleine Kinder haben ein enormes Problem, mit Trennung umzugehen. Die Sorge, verlorenzugehen, vergessen zu werden oder zurückzubleiben ist überwältigend.

Beim Verstecken spielen ist es nicht anders. Wenn sich Dein Kind versteckt, MUSST Du es finden! Unbedingt!

Es können heftige Ängste hervorgerufen werden, wenn Du beispielsweise abgelenkt wirst und das Spiel unterbrochen wird.

Dieses Spiel muss zum Abschluss gebracht werden. Du darfst niemals zwischendrin aufhören!

Zwei Situationen, die wir grundsätzlich missverstehen

Erstens

Das Kind soll bei seiner Betreuungsperson abgegeben werden und weint. Die Erzieherin rät der Mutter, sie soll trotzdem gehen, nimmt das Kind selbst auf den Arm und geht.

Das Kind hört augenblicklich auf zu weinen, was bei uns so ankommt, als ob es sich schon an die neue Situation gewöhnt habe.

In diesem Glauben verlässt die Mutter beruhigt die Einrichtung.

Was aber in unserem Kind vorgeht, ist, dass es an diese Betreuungsperson offensichtlich nicht gebunden ist, denn Kinder weinen nur, wenn sie der Person vertrauen und an sie gebunden sind.

Man kann also sagen, es arrangiert sich bestenfalls mit dem Umstand.
Im schlechtesten Fall resigniert es.

Zweitens

Der Klassiker: Wir haben es eilig und unser Kind will nicht mitkommen.
Oder es trödelt.

Du hast vielleicht auch schon mal in dieser Situation zu Deinem Kind gesagt:
„Ich gehe dann schon mal vor."

Und was passiert?
Das Kind kommt.
Wir haben also bekommen, was wir wollten.

Aber zu welchem Preis?

Zwar funktioniert es in dem Moment, aber in Wahrheit spielen wir mit den Gefühlen des Kindes.
Wir drücken seine Knöpfe.

Das Weggehen löst in unserem Kind Angst vor Trennung aus.
Mit dem Ergebnis, dass es nach Nähe streben wird.
Vielleicht nicht sofort, diese Ängste können sich auch später zeigen, zum Beispiel abends beim Einschlafen.

Was kann ich tun, wenn mein Kind ein Trennungstrauma erlitten hat?

Das Buch „Spielen schafft Nähe“ von Aletha Solter gibt Einblicke, welche Möglichkeiten Du hast, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“, Dein Kind also bereits mit zu viel Trennung konfrontiert war.

Fast jede Mami kennt die „normale“ Trennungsangst, die etwa im achten Monat beginnt und unter Umständen einige Jahre andauern kann. Typische Verhaltensweisen sind Klammern an der Bezugsperson, Weinen beim Abschied oder eine stürmische Begrüßung beim Wiedersehen. Solter schreibt: „Kinder können sich in dieser Altersstufe an neue Betreuer gewöhnen, aber es bedarf oft mehrerer Besuche oder Begegnungen, bevor sie sich bei ihnen sicher und geborgen fühlen.“

Sie geht in dem Kapitel „Trennungstrauma“ darauf ein, dass Trennung für Kinder immer mit enormem Stress verbunden ist. Unter Umständen könne sogar therapeutische Hilfe nötig sein, um das Gefühl des Verlusts, der Verwirrung, Angst und Wut zu überwinden. Sie schreibt weiterhin: „Bei Kindern, die ein Trennungstrauma erlitten haben, machen sich oft problematische Verhaltensweisen bemerkbar, wie Aggressionen, Klammern oder Kooperationsverweigerung…In solchen Fällen ist es besonders wichtig, jegliche Strafen zu vermeiden, die eine räumliche Trennung zwischen Kind und Eltern nach sich ziehen (Auszeit, Zimmerarrest…), weil es nichts gibt, wovor es sich mehr fürchtet.“

Solter empfiehlt darüber hinaus Spiele wie „Guck-guck“ oder Verstecken als therapeutische Interventionen. Ebenso wie viel Körperkontakt: „Die physische Nähe trägt dazu bei, das angeschlagene Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit, des Vertrauens und der Verbundenheit wieder aufzubauen.“

Achte mal darauf, welche Arten Dein Kind wählt, um Dir nah zu sein. Sucht Dein Kind Deine Nähe solltest Du es niemals abwimmeln oder ihm das Gefühl geben, dass es Dir lästig ist.

Zu diesem Thema kann ich wunderbar aus dem Nähkästchen plaudern. Unser Sohn hatte einen schweren Start ins Leben, war nach der Geburt noch vier Wochen im Krankenhaus, davon 10 Tage auf der Intensivstation. Ich konnte weder in seinen ersten vier Lebenstagen ständig bei ihm sein, noch in der Zeit der Intensivpflege, weil elterliche Übernachtungen dort nicht möglich waren. Das heißt, sowohl Emil als auch ich wurden in der Zeit mit „zu viel Trennung" konfrontiert. Wir haben beide ein Trauma erlitten, da bin ich mir sicher. Nun kann ich mit meiner Lebenserfahrung damit vielleicht besser umgehen als unser heute 18 Monate alter Sohn.

Emil jedenfalls kann mit Trennung sehr schwer bis gar nicht umgehen. Beispielsweise im Restaurant unseres Urlaubshotels: Wenn ich aufgestanden bin, um mir am Buffet etwas zu Essen zu holen, weinte er sofort. Da ich mein Kind nicht (niemals!) schreien lasse, habe ich ihn eben mitgenommen zum Buffet. Inzwischen hat sich die Situation sogar so „verschlechtert", dass sowohl ich als auch mein Mann immer da sein müssen. Da er von meinem Mann berufsbedingt nicht so viel hat wie von mir, ist er in Zeiten des Abschiedes von seinem Papa immer außer sich. Er streckt seine Arme nach ihm aus und weint. Es zerbricht mir das Herz.

Aletha Solter schreibt in vorher erwähntem Buch, dass Guck-guck-Spiele sich diesbezüglich bewährt haben. Ich kann das nur bestätigen. Wir haben das, nach dem „Trial-and-Error-Prinzip", einfach mal ausprobiert, da kannte ich das Buch noch gar nicht. Bei uns funktioniert es prima. Jedes Mal, wenn mein Mann geht, versteckt er sich und kommt dann hinter der Mauer mit einem fröhlichen „Guck-guck" hervorgesprungen. Unser Sohn liebt das Spiel. Nach einigen Malen können wir Papa gut gelaunt hinterherwinken, ohne, dass der Abschiedsschmerz zu groß ist. Wir beobachten am Fenster, wie Papa die Lichthupe des Autos betätigt, wie er dieses gekonnt rückwärts ausparkt, die Hupe tuten lässt und dann den Warnblinker zum Abschluss anmacht. Das ist unser Ritual.

Oder gehört Dein Kind zu den Kindern, die sich aufgrund des Traumas gegen zwischenmenschliche Kontakte oder Nähe sträuben? Das ist als Selbstschutzmaßnahme zu verstehen, die verhindern soll, dass es sich wieder zu eng an jemanden bindet um nicht noch einmal so verletzt zu werden. Hier solltest Du die kindlichen Grenzen akzeptieren und respektieren, aber spielerisch die Nähe suchen, so dass wieder mehr Vertrauen aufgebaut werden kann.

Solter geht im Übrigen in dem Buch auch auf Adoptivkinder ein. Denn sie haben, so Solter, immer ein Trennungstrauma erlitten.

Zu guter Letzt

Das Thema Trennung ist mir eine Herzensangelegenheit. Auch auf meiner Website www.berufungmami.de ist ersichtlich, wie wichtig ich finde, dass Dein Kind so lange wie möglich bei Dir bleibt und von Dir betreut wird.

Die vorhergehende Frage über die Auflösung eines Trennungstraumas ist eine Kostprobe meines Ebook „Schatz, ich bin zu Hause!“, das ich jeder Mami wärmstens ans Herz legen möchte, die aktuell an einem der folgenden Punkte steht:

- Dein Bauchgefühl sagt Dir, dass Dein Kind noch nicht soweit ist, von Dir getrennt zu werden
- Du möchtest gerne weiterhin selbst für Dein Kind sorgen, hast aber Bedenken, etwas falsch zu machen
- Du fragst Dich, ob es nicht wichtig ist, Dein Kind unter Gleichaltrige zu bringen
- Du bist verunsichert, weil die Stimmen da draußen so laut sind, dass Du selbst nicht mehr weißt, was Du eigentlich willst
- Du fragst Dich, was wichtiger ist: Kind oder Karriere
- Du möchtest Dein Kind von innen heraus verstehen lernen
- Du willst wissen, was Dein Kind braucht
- Du bist neugierig, was Experten zum Thema Fremdbetreuung sagen
- Dich interessiert, welche Einblicke uns eine Erzieherin in den Krippenalltag gibt
- Du möchtest gerne wieder arbeiten

- Du musst wieder arbeiten
- Aus diesen Gründen möchtest Du die Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, die Du nun hast
- Und Du willst wissen, worauf Du bei Fremdbetreuung achten musst
- Dein Kind hat bereits ein Trennungstrauma erlitten und Dich interessiert, wie Du es auflösen kannst

Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, wie zerrissen man sein kann, wenn man nicht weiß, wie man entscheiden soll. Das Buch soll Dir helfen, eine Entscheidung treffen zu können, die für Dich und Dein Kind passt und sich für euch alle gut anfühlt.

Ich freue mich sehr, dass Du jetzt Teil der Berufung-Mami-Community bist.

Herzlich Willkommen!

Deine Jennifer ♡

DU bist, was Dein Kind braucht!

Bildquelle Seite 2: www.piqs.de Fotograf: D. Sharon Pruitt „Beautiful“
Informationsquelle: Gordon Neufeld: „Unsere Kinder brauchen uns!“, sowie der „Vorschulkinder-Kurs des Neufeldinstitutes