



Leseprobe

Aletha J. Solter

Spielen schafft Nähe - Nähe löst Konflikte

Spielideen für eine gute
Bindung

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 22. Juni 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Aletha J. Solter

Spielen schafft Nähe – Nähe löst Konflikte

Aletha J. Solter

Spielen schafft Nähe – Nähe löst Konflikte

Spielideen für eine gute Bindung

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Ursula Bischoff.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Attachment Play: How to solve children's behavior problems with play, laughter, and connection« bei Shining Star Press für das Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com).



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage 2022

Copyright © 2013 Aletha J. Solter. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © plainpicture / Cultura

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31026-5

www.koesel.de

*I tried to teach my child with books.
He gave me only puzzled looks.
I used clear words to discipline,
But I never seemed to win.
Despairingly, I turned aside.
»How shall I reach this child?« I cried.
Into my hand he put the key:
»Come«, he said, »Play with me.«*

*Ich war bestrebt, meinem Sohn mithilfe von Büchern etwas beizubringen.
Er betrachtete mich nur mit verwirrter Miene.
Ich bediente mich klarer Worte, um ihn zu maßregeln.
Doch sie schienen nicht zu fruchten.
Verzweifelt ließ ich von meinen Bemühungen ab.
»Wie komme ich nur an dieses Kind heran?«, dachte ich entmutigt.
Da legte er den Schlüssel in meine Hände:
»Komm, spiel mit mir«, sagte er.*

*Autor unbekannt
(adaptiert von Aletha Solter)*

Inhalt

Einführung 9

Erster Teil:

Auf die Plätze, fertig, los ... 15

1. Einführung in das Konzept des Bindungsspiels 16
 2. Die neun Formen des Bindungsspiels 21
 3. Allgemeiner Leitfaden 42
 4. Wenn es Ihnen schwerfällt zu spielen 55
- Übungen 58

Zweiter Teil:

Bindungsspiele zur Lösung von Erziehungsproblemen 63

1. Einführung in die straffreie Erziehung 64
2. Die Kooperationsbereitschaft fördern 69
3. Grenzen setzen 81
4. Sauberkeitserziehung 90
5. Kraftausdrücke 95
6. Wut und Aggression 101
7. Geschwisterrivalität 112
8. Lügen, mogeln und stehlen 122
9. Hausaufgaben 130
10. Schlafenszeit 139

Dritter Teil:

Bindungsspiele als Hilfe in schwierigen Zeiten 145

1. Geburtstrauma 147
2. Geburt eines Geschwisterkinds 153
3. Scheidung der Eltern 159
4. Naturkatastrophen und Gewalterfahrungen 166
5. Krankheiten, Unfälle und Klinikaufenthalte 171
6. Trennungstrauma 180
7. Schulstress 187
8. Phobien und Ängste 194
9. Vorbereitung auf große Herausforderungen 204
10. Eltern in Wut 210

Anhang

Dank 217

Anhang A: Übersicht über die neun Formen des Bindungsspiels 218

Anhang B: Forschungsgrundlagen für Bindungsspiele 224

Literaturhinweise zu Anhang B 241

Empfohlene Literatur für Eltern 247

Was ist Aware Parenting (Bewusstes Elternsein)? 248

Wichtiger Hinweis 251

Die Autorin 253

Einführung

Kindererziehung muss nicht immer todernst, nervenaufreibend, mühselig oder frustrierend sein, und viele Verhaltensprobleme können Sie mit bestimmten spielerischen Aktivitäten lösen. Darum geht es in diesem Buch. Vielleicht würden Sie liebend gern auf Strafen verzichten, sind aber mit Ihrem Latein am Ende, wenn es gilt, eine Verhaltensänderung bei Ihrem Kind zu bewirken. Oder Sie fallen von einem Extrem ins andere und fragen sich verzweifelt, wie Sie den goldenen Mittelweg zwischen einem autoritären und einem übermäßig liberalen Erziehungsstil finden sollen.

In diesem Buch sind Spiele beschrieben, die dazu beitragen, Stress abzubauen, die Bindung zu Ihrem Kind zu festigen, Verhaltensprobleme auszuhebeln und gleichzeitig die Fröhlichkeit bei allen Beteiligten zu fördern. Sie werden entdecken, wie leicht es sein kann, positiven Einfluss auf das Verhalten Ihres Kindes zu nehmen, und zwar ungeachtet seines Alters und ohne Strafen anzuwenden. Mithilfe bestimmter spielerischer Aktivitäten können Sie Ihr Kind – manchmal völlig mühelos – als »Verbündeten« gewinnen und Erziehungsprobleme lösen. Die hier beschriebene Herangehensweise an das Thema Erziehung ist weder autoritär noch permissiv. Sie werden erfahren, wie Sie die unumgänglichen Grenzen setzen und dabei zu einer Strategie greifen können, die Ihr Kind zur Kooperation anregt, statt zu rebellieren.

Dieses Buch wirft einen Blick hinter die Fassade typischer Erziehungsprobleme und spricht einige der Stressquellen an, die an der Wurzel der herausfordernden Verhaltensweisen liegen. Der Umgang mit Ihrem Kind könnte schwieriger werden, wenn es sich

durch einschneidende Faktoren wie die Geburt eines Geschwisterkinds, medizinische Maßnahmen oder Vorfälle in der Schule belastet fühlt. Die spielbasierten Vorschläge in diesem Buch geben Ihnen das Werkzeug an die Hand, mit dem Sie Ihrem Kind helfen können, schwierige Lebensphasen erfolgreich zu bewältigen. Sein Verhalten wird sich von allein bessern, wenn es diese stressreichen Erfahrungen zu verarbeiten und innere Spannungen abzubauen vermag.

Das theoretische Grundgerüst, auf das sich dieses Buch stützt, ist die Bindungstheorie. In den 1950er-Jahren prägte der namhafte britische Arzt und Psychoanalytiker John Bowlby den Begriff »Bindung« in Hinblick auf die Beziehung eines Kindes zu seinen Eltern. Seither wurde die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung durch umfangreiche Forschungen bestätigt. Grundlage einer gesunden Bindung ist die soziale Interaktion, die im Säuglingsalter beginnt. Wenn eine einfühlsame, positive Beziehung zu den Eltern fehlt oder Kinder in irgendeiner Form traumatisiert sind, wird die Bindung geschwächt, was zu einer breit gefächerten Palette von Verhaltensauffälligkeiten und emotionalen Problemen führen kann.

In den vergangenen 25 Jahren ist es mir gelungen, eine einmalige Synthese aus hochgradig effektiven und zugleich kurzweiligen Spielaktivitäten für Eltern und Kinder zu entwickeln, die ich als »Bindungsspiele« bezeichne. Ihre Wirksamkeit ist durch Forschungsprojekte aus den Bereichen Bindungstheorie, Therapie und Neurowissenschaften belegt.

Wussten Sie, dass positive soziale Interaktionen die Produktion von Oxytocin anregen, ein körpereigenes »Wohlfühlhormon«, das dazu beiträgt, Stress abzubauen, Wachstums- und Heilungsprozesse zu fördern und die Gehirnentwicklung im Kindesalter zu unterstützen? Kooperative Spiele stimulieren Hirnareale, die mit der Kontrolle aggressiven Verhaltens befasst sind, und Lachen

löst durch die Eindämmung von Stresshormonen Wutgefühle und innere Anspannung auf. Nach traumatischen Erfahrungen können Sie mit bestimmten Spielen das Gehirn Ihres Kindes buchstäblich »neu verdrahten« und die belastenden Programmierungen löschen.

Ich habe festgestellt, dass sich mit diesen Aktivitäten bei Kindern aller Altersgruppen und bei Familien aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen gleichermaßen gute Ergebnisse erzielen lassen. Eltern in aller Welt staunen oft über die vorteilhaften Veränderungen, die sie bei ihren Kindern beobachten, wenn sie diese einzigartigen Spielformen einführen.

Bindungsspiele weisen unverwechselbare Merkmale auf, die sie von herkömmlichen Spielen oder Sportarten unterscheiden. Sie sind auf das Kind ausgerichtet, lösen oft Lachen aus, erfordern kein spezielles Zubehör und können völlig unabhängig von Zeit und Ort durchgeführt werden. Dazu kommt, dass sie weder wettbewerbsorientiert noch an vorgegebene Regeln gekoppelt sind.

Kinder lieben Bindungsspiele und regen sie oft aus eigenem Antrieb an. Vielleicht gibt es bereits die eine oder andere Variante in Ihrem Spielerepertoire, deren wahre Bedeutung oder Zweckdienlichkeit Ihnen bisher nicht bewusst war. In diesem Buch wird der tiefere Sinn dieser Aktivitäten erläutert (beispielsweise des Versteckspiels). Darüber hinaus beschreibt es den Stellenwert dieser therapeutischen Spielformen bei der Bewältigung verschiedener Konfliktsituationen. Manchmal nehmen die Spielaufforderungen des Kindes die Form unerfreulicher Verhaltensweisen an, die Sie als Albernheit, ungebührliches Benehmen oder Zeitverschwendung deuten. Das Buch möchte Ihnen helfen, diese Verhaltensmuster mit anderen Augen zu betrachten und darauf mit Strategien zu reagieren, die Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft fördern. Es wurde mit Blick auf typische Erziehungsthemen und spezifische Stressquellen strukturiert, sodass jedes Kapitel eine ge-

schlossene Einheit bildet. Damit lassen sich Informationen und praktische Vorschläge, die für Ihre individuelle Familiensituation relevant sein könnten, leichter auffinden, ohne dass Sie das Buch von Anfang bis Ende durcharbeiten müssen. Dennoch ist es ratsam, es vollständig zu lesen, denn möglicherweise entdecken Sie dabei tief verwurzelte Gründe für das Verhalten Ihres Kindes, die Sie bisher noch nicht in Betracht gezogen haben.

Um die verschiedenen Spielformen zu veranschaulichen, habe ich viele Beispiele aus dem realen Leben eingefügt; sie leiten sich aus Gesprächen mit Eltern und aus meinen Erfahrungen als Beraterin und Spielcoach, Workshop-Leiterin, Mutter und Großmutter her. Ich hoffe, dass die Beispiele und Berichte sowohl inspirierend als auch kurzweilig sind und Sie ermutigen, die Bindungsspiele mit Ihren eigenen Kindern auszuprobieren.

Die im Buch angesprochene Altersgruppe der Kinder reicht von der Geburt bis zum zwölften Lebensjahr. Die meisten Methoden können an das jeweilige Alter angepasst werden, auch wenn Ihre Kinder jünger (oder älter) sein sollten als die in den Beispielen beschriebenen.

Mein Wunsch für alle Eltern ist, dass sie viele glückliche Augenblicke in der spielerischen Verbindung zu ihren Kindern erleben. Sind Sie jetzt bereit, mit Ihren Kindern zu lachen?

Der Aufbau des Buches

Im ersten Teil des Buches (»Auf die Plätze, fertig, los ...«) finden Sie eine Beschreibung der neun Grundformen des Bindungsspiels und einige Tipps, die den Start erleichtern. Es ist empfehlenswert, die einzelnen Kapitel aufmerksam zu lesen, weil der Rest des Buches darauf basiert. Dazu kommt, dass hier unverzüglich umsetzbare Ideen und konkrete Aktivitäten beschrieben werden, die Sie mit Ihren Kindern ausprobieren können. Das letzte Kapitel des ersten Teils ist den persönlichen Hürden gewidmet, die Sie beim Spiel mit Ihren Kindern möglicherweise überwinden müssen, und schließt eine Reihe von »Forschungsaktivitäten« ein, um diesen Hindernissen auf den Grund zu gehen.

Der zweite Teil (»Bindungsspiele zur Lösung von Erziehungsproblemen«) schildert Schritt für Schritt auf typische Verhaltensprobleme bezogene spielerische Erziehungsmethoden, die ohne jede Strafe auskommen. Die Kapitel enthalten jeweils mehrere Lösungsansätze für den spezifischen Konflikt. Sie basieren auf den im ersten Teil beschriebenen neun Formen des Bindungsspiels.

Der dritte Teil (»Bindungsspiele als Hilfe in schwierigen Zeiten«) zeigt, wie Sie mit Bindungsspielen dazu beitragen können, Stress abzubauen und seelische Verletzungen zu lindern, die durch traumatische Erlebnisse hervorgerufen wurden. Auch hier ist jedes Kapitel auf ein spezifisches Thema zugeschnitten, sodass Sie mühe-los nützliche Vorschläge und Tipps für Ihre persönliche Familiensituation finden können. Sie erfahren, welche der neun therapeutischen Spielformen besonders wirksam bei bestimmten Stresserfahrungen und Traumata sind.

In Anhang A finden Sie eine tabellarische Übersicht mit der

Beschreibung der einzelnen Spielformen als Erinnerungshilfe. Anhang B enthält einen kurzen Abriss der theoretischen Grundprinzipien, auf denen die einzelnen Bindungsspielformen aufbauen. Die Forschungsergebnisse wurden zusammengefasst und geben Aufschluss über ihre Wirksamkeit bei der grundlegenden Veränderung problematischer Verhaltensweisen und Emotionen. Im Anschluss daran folgen die Verweise auf die wissenschaftlichen Informationsquellen.

Auf die Plätze, fertig, los ...

»Spiel mit mir, Mama! Spiel mit mir, Papa!« Wie oft haben Sie diese Aufforderung von Ihrem Kind gehört? Kinder lieben Spiele über alles, insbesondere mit den Eltern. Wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, stillen Sie sein Bedürfnis nach Bindung und stärken das Gefühl, geliebt zu werden. Das Spiel zählt zu den besten Mitteln, die emotionalen Batterien Ihres Kindes wieder aufzuladen.

Dieser Teil des Buches beschreibt neun spezifische Aktivitäten, die dazu beitragen, die Eltern-Kind-Bindung besonders nachhaltig zu stärken. Diese Aktivitäten bezeichne ich als »Bindungsspiele«. Viele Bindungsspielformen bilden auch die Grundlage effektiver Erziehungsmaßnahmen und fördern gleichzeitig emotionale Heilungsprozesse. Ich empfehle sie besonders häufig Eltern, die mit den problematischen Verhaltensmustern oder Gefühlen ihrer Kinder zu kämpfen haben.

Einführung in das Konzept des Bindungsspiels

Eine sichere Eltern-Kind-Bindung ist von zentraler Bedeutung für das emotionale Wohlbefinden des Kindes, und bei der Entwicklung einer rundum gesunden Bindung spielen die sozialen Interaktionen zwischen Eltern und Kind eine wichtige Rolle. Im Baby- und Kleinkindalter stellen wir diese Nähe durch scherzhafte kleine Aktivitäten wie Guck-guck- oder Backe-backe-Kuchen-Spiele her, ahmen die Lautsprache des Kindes nach, prusten ihm in den Bauchnabel, spielen mit seinen Zehen, wiegen es zum Klang von Musik in den Armen oder schaukeln es auf den Knien. Diese tag-täglichen beiderseitigen Interaktionen tragen dazu bei, dass Kinder von klein auf Selbstbewusstsein, Vertrauen, ein Gefühl der Sicherheit und des wechselseitigen Gebens und Nehmens, Humor und Lebensfreude entwickeln. Wenn wir Kinder von der ersten Stunde an in solche spielerischen Aktivitäten einbeziehen und dabei sowohl einfühlsam als auch zugänglich sind, lernen sie, mit uns zu kommunizieren und eine Beziehung zu uns aufzubauen.

Um diese gesunde Beziehung dauerhaft aufrechtzuerhalten, gilt es, diese spielerischen Interaktionen auch dann noch zu pflegen, wenn ein Kind älter wird. Wenn Sie der Aufforderung »Spiel mit mir« nachkommen und sich zu Ihrem Kind auf den Boden setzen, um bei seinen Fantasiespielen mit Puppen, Eisenbahn oder Bauklötzen mitzumachen, fühlt es sich geliebt und wertgeschätzt. Sie werden auch in späteren Jahren ungezählte Möglichkeiten entdecken, die Bindung zu untermauern, sei es durch Brettspiele oder einfach dadurch, dass Sie Spaß miteinander haben.

Falls Ihre Familie durch Faktoren wie Schwierigkeiten am Ar-

beitsplatz, Krankheit, Scheidung, finanzielle Engpässe, die Geburt eines Babys oder einen bevorstehenden Umzug unter Stress steht, kann die Beziehung zu Ihrem Kind leiden. Die Bindung kann in diesen schwierigen Zeiten geschwächt werden, weil Sie (verständlicherweise) eher die Geduld verlieren oder nicht genug Zeit mit Ihrem Kind verbringen können. Lockert sich die Bindung, beginnt Ihr Kind möglicherweise, sich verunsichert, ängstlich, einsam und machtlos zu fühlen, was sich in schwierigen Verhaltensmustern niederschlagen kann. Tatsache ist, dass sich die meisten Erziehungsprobleme darauf zurückführen lassen, dass Kinder ein Gefühl der Isolation, Machtlosigkeit, Unsicherheit oder Ängste entwickeln.

Bindungsspiele können ein hochwirksames Heilmittel in derart belastenden Lebensphasen sein. Unglücklicherweise braucht Ihr Kind die spielerischen Aktivitäten mit Ihnen oft am meisten, wenn Ihnen am wenigsten der Sinn danach steht! Doch wenn es Ihnen gelingt, jeden Tag auch nur zwanzig bis dreißig Minuten Spielzeit abzuzweigen, wird Ihr Kind ungemein davon profitieren. Und denken Sie daran: Es ist nie zu spät, mit diesen therapeutischen Spielformen zu beginnen. Sie können jederzeit darauf zurückgreifen, um die Bindung wiederherzustellen und den Heilungsprozess zu unterstützen.

Lachen ist eine besonders wohltuende Komponente des Spiels. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Lachen innere Anspannung, Angst und Wut verringern kann. Durch Lachen und Spielen mit Ihrem Kind lassen sich viele Erziehungsprobleme lösen und stressreiche oder traumatische Erfahrungen besser verarbeiten. Mit Ihren Kindern zu lachen oder Spaß zu haben ist also niemals Zeitverschwendung!

Bindungsspiele stützen sich auf eine solide theoretische Grundlage, die in der wissenschaftlichen Forschung wurzelt. Forschungsergebnisse belegen die Wirksamkeit dieser neun spielerischen Aktivitäten bei Kindern mit emotionalen und Verhaltensproblemen

(eine kurze Beschreibung dieser Studien finden Sie in Anhang B). Bindungsspiele sind gleichwohl für alle Kinder von Vorteil, auch wenn emotionale Gesundheit und Verhalten nichts zu wünschen übriglassen.

Bindungsspiele zeichnen sich durch bestimmte charakteristische Merkmale aus, die sie von herkömmlichen Spielformen oder Sportarten unterscheiden. Diese grundlegenden Eigenschaften werden nachfolgend beschrieben.

Merkmale von Bindungsspielen

Was sie sind

- **Bindungsspiele sind interaktive Spiele, die dazu beitragen, die Beziehung zu Ihrem Kind zu festigen.**

Sie entwickeln mehr Nähe zu Ihrem Kind und bringen das Beste im anderen zum Vorschein.

- **Bindungsspiele fördern Spaß und Lachen.**

Sie werden *mit* Ihrem Kind statt *über* Ihr Kind lachen. Lachen baut innere Anspannung, Angst- und Wutgefühle ab.

- **Bindungsspiele können von Kindern oder Erwachsenen eingeleitet werden.**

Vielleicht gibt Ihr Kind den Anstoß zum Bindungsspiel, und dieses Buch hilft Ihnen dabei, die Einladung auch zu erkennen. Die Initiative kann aber ebenso gut von Ihnen ausgehen, um bestimmte Erziehungsprobleme zu beheben und Ihrem Kind dabei zu helfen, wenn es schwierige Lebensphasen meistern soll.

- **Bindungsspiele erfordern keine großen Anschaffungen.**

Ein großer Vorteil besteht darin, dass Bindungsspiele nichts kosten! Die meisten Aktivitäten kommen ganz ohne Zubehör aus; nur bei einigen werden Spielsachen oder Requisiten

benötigt, die vermutlich schon vorhanden sind (wie Puppen und Kopfkissen).

- Bindungsspiele können jederzeit und an jedem beliebigen Ort durchgeführt werden.
Sie können im Badezimmer, im Auto, auf dem Spielplatz, im Wartezimmer des Arztes oder beim Zubettgehen stattfinden.
- Bindungsspiele schließen viele vertraute Aktivitäten ein.
Wenn Sie mit Ihrem Kind Guck-guck spielen, Angst vor-täuschen, wenn es wie ein Löwe brüllt, oder wenn Sie auf spielerische Weise versuchen, die Geschwisterrivalität in den Griff zu bekommen, haben Sie bereits ein Bindungsspiel in die Wege geleitet.

Was sie nicht sind

- Bindungsspiele haben nichts mit einem permissiven Erziehungsstil zu tun.
Bindungsspiele können Ihnen helfen, Grenzen zu setzen und weitverbreitete Erziehungsprobleme zu lösen. Sie fördern die Kooperationsbereitschaft des Kindes, ohne es maßlos zu »verziehen« oder ihm das Gefühl zu vermitteln, im Leben müsse alles Spaß machen.
- Bindungsspiele tragen nicht dazu bei, aggressives Verhalten zu entwickeln oder zu verstärken.
Einige der beschriebenen Spielformen ermutigen zu körperlicher Betätigung, fördern aber weder Aggressivität noch Hyperaktivität. Ganz im Gegenteil: Sie haben zur Folge, dass Ihr Kind gelassener, sanfter, einfühlsamer und kooperativer wird.
- Bindungsspiele dienen nicht dazu, sich über kindliche Gefühle und Verhaltensweisen lustig zu machen.
Hier geht es vielmehr darum, Kinder und ihre Gefühle zu respektieren. Bindungsspiele zielen weder darauf ab, Kinder

herabzusetzen, noch, den Eindruck zu vermitteln, sie wären unfähig oder hoffnungslos unterlegen. Sie stärken stattdessen das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen.

- **Bindungsspiele sind nicht kompetitiv.**

Im Gegensatz zu den meisten herkömmlichen Spiel- und Sportarten gibt es bei diesen Aktivitäten keine Sieger oder Verlierer. Wichtig ist, dass alle Beteiligten Spaß haben und sich niemand als Versager fühlt. Bei Bindungsspielen gewinnt jeder.

- **Bindungsspiele haben keine vorgegebenen Regeln.**

Diese Aktivitäten lassen sich von einem Tag zum anderen verändern. Vielleicht macht es Ihnen und Ihrem Kind Spaß, eine eigene Variante zu entwickeln, die sich von der im Buch beschriebenen unterscheidet. Und wer weiß, möglicherweise werden die von Ihnen erfundenen Spiele zu einer unverkennbaren Familientradition.

Die neun Formen des Bindungsspiels

Es gibt neun grundlegende Bindungsspielformen mit den im ersten Kapitel erwähnten charakteristischen Merkmalen. Die nachfolgenden Aktivitäten werden in den jeweiligen Abschnitten dieses Kapitels im Einzelnen erläutert. In Anhang A finden Sie eine Übersicht über jede Spielform und in Anhang B die entsprechenden Forschungsergebnisse.

Die neun Formen des Bindungsspiels

- Nicht-direktive, kindzentrierte Spiele
- Symbolspiele mit problembezogenen Requisiten oder Themen
- Kontingenzspiele
- Nonsensspiele
- Trennungsspiele
- Machtumkehrspiele
- Regressionsspiele
- Aktivitäten mit Körperkontakt
- Kooperative Spiele und Aktivitäten

Nicht-direktive, kindzentrierte Spiele

Ich saß auf dem Fußboden des Familienspielzimmers und richtete meine ungeteilte Aufmerksamkeit auf den dreijährigen Paul, während seine Eltern uns beobachteten. Er beschloss, mit Bauklötzen zu spielen, und errichtete ein kleines Haus – ohne Toilette, wie er mit Nachdruck erklärte. Dann griff er zu einer männlichen Spielfigur, die das Haus betrat, und erklärte: »Der

Mann musste mal, aber es gibt kein Klo, deshalb hat er Pipi in die Hose gemacht!« Er fand das ungeheuer lustig und lachte.

Manche Eltern möchten, dass ich mir ein unmittelbares Bild von ihrem Kind mache, bevor sie mich zu einem Beratungsgespräch ohne ihren Sprössling aufsuchen. In dieser Phase greife ich stets auf nicht-direktive, kindzentrierte Spiele zurück, weil sie die beste Möglichkeit bieten, ein Kind kennenzulernen. Viele Kinder bringen schon innerhalb der ersten zehn Spielminuten Themen zur Sprache, die ihnen Kopfzerbrechen bereiten. Im oben erwähnten Beispiel gelangte ich zu der Schlussfolgerung, dass Paul und seine Eltern Probleme mit dem Sauberkeitstraining hatten. Als ich mich später allein mit den Eltern zusammensetzte, fragte ich nach, und sie bestätigten, dass sich das Sauberkeitstraining in der Tat schwierig gestaltete.

Für nicht-direktive, kindzentrierte Spiele brauchen Sie Requisiten, die Fantasie, Kreativität und die Freude am Gestalten anregen, wie Bauklötze, Puppen, Puppenhaus, Hand- oder Fingerpuppen, Ton (oder Knetmasse), Anzihsachen zum Verkleiden, Material zum Malen und Basteln, kleine Spielfiguren, Stofftiere und Spielautos. Dann lassen Sie Ihr Kind entscheiden, was es damit anfangen möchte.

Empfehlenswert wäre, für jedes Kind einmal in der Woche mindestens eine halbe Stunde für Spiele einzuplanen, die unter seiner Führung ablaufen und auf seine individuellen Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet sind. Das bedeutet, dass Sie eine Betreuung für den Rest Ihrer Kinder organisieren müssen, falls Sie mehrere haben. Täglich fest eingeplante Spielsitzungen wären natürlich besser, sofern Sie die Zeit erübrigen können. Um das Gefühl der Liebe und Wertschätzung zu unterstreichen, das Sie Ihrem Kind entgegenbringen, sollten Sie während der Spielzeit weder telefonieren noch sich anderweitig ablenken lassen. Ihr Kind profitiert

in noch stärkerem Maße von Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit, wenn Sie eine Zeitschaltuhr einstellen und darauf hinweisen, dass Sie mit ihm spielen werden, bis sie abgelaufen ist. Das könnte auch für Sie einfacher sein. Viele Eltern stellen fest, dass sie sich besser auf ihr Kind konzentrieren können, wenn sie wissen, dass die Zeitdauer begrenzt ist.

Wenn Sie Ihr Kind zu nicht-direktiven Spielsitzungen ermutigen, sollten Sie nicht überrascht sein, wenn es Familienkonflikte, Erziehungsprobleme oder posttraumatische Erfahrungen in das Spiel einfließen lässt. Ein solches Verhalten ist normal, gesundheitszuträglich und deutet darauf hin, dass es sich in Ihrer Gegenwart sicher genug fühlt, um Sie an seinen Konflikten und Herausforderungen teilhaben zu lassen.

Nicht-direktive, kindzentrierte Spiele helfen Kindern, sich wahrgenommen, sicher und geliebt zu fühlen. Sie sind besonders nutzbringend zur Wiederherstellung der Bindung in Stress- oder Trennungssituationen, bei der Aufarbeitung traumatischer Ereignisse oder generell zur Stärkung der Bindung. Wenn Ihr Kind Erfahrungen mit harschen Erziehungsmaßnahmen oder häuslicher Gewalt machen musste, können die kindzentrierten Spielsitzungen dazu beitragen, dass es wieder ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit aufbaut.

Symbolspiele mit problembezogenen Requisiten oder Themen

Mit achtzehn Monaten entwickelte mein Sohn Angst vor Hunden, nachdem ein freundlicher, tapsiger Welpen ihn angesprungen hatte. Eines Tages kroch ich aus Spaß auf allen vieren umher und bellte wie ein Hund. Er lachte übermütig, und ich musste die Darbietung mehrmals wiederholen. Wir spielten dieses Spiel einige Tage lang, bis seine Angst vor Hunden nachließ.

