

Was braucht es, damit Kinder sich optimal entwickeln können?

Die grundlegendste und wichtigste Voraussetzung dafür, ist **Sicherheit**. Damit meine ich nicht nur, dass Kinder nicht objektiven Gefahren ausgesetzt werden, sondern auch, dass sich ihr Nervensystem im Zustand der Sicherheit befinden kann.

Das Nervensystem beurteilt aufgrund eines Vorganges, der Neurozeption genannt wird, ob eine Situation **sicher** ist. Dieser Vorgang geschieht unbewusst. Meistens versuchen wir dann im Anschluss für unser „ungutes Gefühl“ einen rationalen Grund zu finden. Wenn wir keinen finden, dann ist es für viele schwierig, dennoch ihrem unguuten Gefühl zu vertrauen und entsprechend zu handeln.

Kein Wunder, denn viele von uns haben als Kinder erlebt, dass es von den Eltern nicht akzeptiert wurde, wenn sie „nein“ sagten, ohne einen guten Grund zu haben. „Gut“ hiess für gewöhnlich, dass es ein Grund sein musste, der aus Sicht der Eltern einleuchtete. Einfach zu sagen, „für mich fühlt es sich hier unsicher an“ reichte den meisten Eltern nicht aus.

Wenn unser System nun aber eine Situation als **unsicher** einstuft, dann versetzt uns das in einen bestimmten neuronalen Zustand, ob es aus Sicht unserer eigenen Kognition, oder aus der unserer Eltern, einen guten Grund dafür gibt oder nicht.

Unsere Aufgabe als Eltern ist es, zu erkennen, wenn sich unsere Kinder nicht sicher fühlen und dann dafür zu sorgen, dass sie sich wieder beruhigen können. Bedingung dafür ist, dass wir bei uns selber wahrnehmen können, ob wir uns sicher fühlen oder nicht und falls nicht, dass wir Wege kennen, **uns** zu beruhigen. Nur wenn ich mich als Mutter sicher fühle, kann ich meinem Kind Sicherheit vermitteln. Dabei gilt es in jedem einzelnen Moment zu schauen, was es **gerade jetzt** braucht, damit ich selber zur Ruhe kommen kann.

Wenn z.B. ein Kind Nägel kaut, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass es sich nicht sicher fühlt (das Nägelkauen ist eine Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen). Statt das Kind für das Nägelkauen zu schelten und es damit noch unsicherer zu machen, sollten wir dieses Signal ernst nehmen und uns dafür einsetzen, dass beim Kind mehr Sicherheit entsteht.

Wenn es uns gelingt, hinreichende Bedingungen für Sicherheit zu schaffen, dann kann sich das, was im Kind angelegt ist, frei entfalten. Dies mitzuerleben ist für mich immer wieder von neuem sehr berührend und wie ein Wunder. Es ist soviel da, wenn wir richtig da sind. Aber um da-sein zu können, muss sich unser System im Zustand der Sicherheit befinden.

Ich habe an jenem Abend meine Tochter mitgebracht, und mir gewünscht, sie würde sich ebenfalls am Austausch mit dem Publikum beteiligen. Um das zu ermöglichen, habe ich mich darauf konzentriert, ihr Sicherheit zu geben. Schön war, dass sowohl die Mitglieder des Stiftungsrates, als auch das Publikum, eine Atmosphäre kreiert haben, in der sich meine Tochter sicher genug fühlte, sich einzubringen. Dafür möchte ich mich von Herzen bei ihnen bedanken.