

Birgit Gattringer

50 SÄTZE, DIE ES ELTERN LEICHTER MACHEN

Birgit Gattringer



**50 SÄTZE,
DIE ES
ELTERN
LEICHTER
MACHEN**

**Die besten Worte für mehr
Verbindung und weniger Streit
in eurem Familienalltag**

 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

2. Auflage 2026

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: buxdesign GbR, München
Umschlagmotiv: buxdesign I Ruth Botzenhardt unter Verwendung eines
Motivs von Евгений Горячев/stock.adobe.com
Redaktion: Anya Lothrop
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31240-5
www.koesel.de



Inhalt

mit allen 50 Sätzen & wofür sie geeignet sind

Warum ich dieses Buch schreibe ... 11

TEIL 1 – MIT DIESEN SÄTZEN STÄRKST DU DIE BINDUNG ZU DEINEM KIND 15

1 Wir gehören zusammen – *Gibt deinem Kind Geborgenheit und das Gefühl von Zugehörigkeit.* 17

2 Ich sehe dich – *Macht sichtbar: Dein Kind wird wahrgenommen, nicht übersehen.* 23

3 Ich verbringe sehr gerne Zeit mit dir – *Wertschätzung pur, stärkt die Verbindung im Alltag.* 29

4 Ich halte zu dir – *Fördert Zusammenhalt statt Gegeneinander.* 34

5 Danke schön – *Zeigt Respekt und Anerkennung für Beiträge deines Kindes.* 40

6 Du bist gut so, wie du bist – *Baut Selbstwert auf und nimmt den Druck, anders sein zu müssen.* 45

- 7** Ich bin da für dich, egal was passiert – wir finden eine Lösung – *Schafft Vertrauen in schwierigen Situationen.* 49
- 8** Ich bin für immer, immer deine Mama/dein Papa – *Gibt tiefe Bindungssicherheit.* 54
- 9** Ich freue mich, wenn wir nachher wieder zusammen sind – *Hilft, eine Trennung leichter zu überbrücken.* 62
- 10** Es tut mir leid – *Zeigt, dass auch Erwachsene Fehler machen, und stärkt die Beziehung.* 67
- TEIL 2 – ALLES VERÄNDERT SICH, WENN DU DEIN KIND WIRKLICH VERSTEHST** 73
- 11** Eine Raupe ist (noch) kein Schmetterling – *Erinnert dich an die Unreife deines Kindes und nimmt Druck aus der Situation.* 75
- 12** Mein Kind handelt nicht gegen mich, sondern für sich – *Hilft, Verhalten nicht als Angriff zu sehen, sondern als Ausdruck von Bedürfnissen.* 82
- 13** Ich nehme das Verhalten meines Kindes nicht persönlich – *Schützt dich davor, gekränkt zu reagieren, und schafft Gelassenheit.* 87
- 14** Ich glaube dir – *Gibt deinem Kind Vertrauen und Sicherheit, dass seine Wahrnehmung zählt.* 92
- 15** Kinder wissen, was sie wollen, aber nicht immer was sie brauchen – *Hilft dir, hinter Wünsche zu blicken und das eigentliche Bedürfnis zu erkennen.* 98

TEIL 3 – WUT, TRÄNEN, DRAMA? 103

16 Alle Gefühle sind willkommen – *Signalisiert: Alles darf gefühlt werden.* 105

17 Starke Gefühle kommen und gehen auch wieder – *Hilft deinem Kind, Gefühle als vorübergehend zu verstehen.* 111

18 Interessant – erzähl mir mehr – *Öffnet den Raum für Gespräche und stärkt Vertrauen.* 117

19 Das kann ich gut verstehen, das ist gerade schwer – *Schenkt deinem Kind Empathie und Halt.* 121

20 Jetzt ist gerade alles zu viel für dich, komm in meine Arme – *Bietet Geborgenheit mitten im Chaos.* 125

21 Lass deine Tränen laufen – *Erlaubt Loslassen und Entspannung durch Weinen.* 129

22 Ich helfe dir, deine Wut rauszulassen – *Unterstützt beim gesunden Ausdruck starker Emotionen.* 134

TEIL 4 – GRENZEN, DIE VERBINDEN, STATT ZU VERLETZEN 139

23 Choose your battles wisely – *Wähle deine Kämpfe mit Bedacht – Erinnert dich daran, dich auf Wesentliches zu konzentrieren.* 141

24 Stopp heißt Stopp! – *Vermittelt, dass Grenzen für alle gelten und lehrt dein Kind, sie zu achten – bei sich und bei anderen.* 146

- 25** **Stopp, das lasse ich nicht zu!** – *Signalisiert Schutz und Führung, wenn Grenzen überschritten werden.* 150
- 26** **Ich bleibe dabei** – *Macht klar: Du bist standhaft und verlässlich.* 156
- 27** **Nein, da mache ich nicht mit** – *Eine klare Abgrenzung, ohne das Kind abzuwerten.* 161
- 28** **Ich verstehe dich, und ich möchte etwas anderes** – *Verbindet Empathie mit Führung.* 166
- 29** **Das ist eine richtig gute Idee** – *Erkennt die Kreativität des Kindes an, auch wenn du eine Grenze setzen musst.* 171
- TEIL 5 – NIE WIEDER DISKUSSIONEN!** 177
- 30** **Connect before you direct** – *Verbinde dich, bevor du etwas von deinem Kind forderst.* 179
- 31** **Darf ich dir helfen?** – *Öffnet die Tür für Zusammenarbeit, ohne sie aufzudrängen.* 185
- 32** **Komm, wir machen das zusammen** – *Erinnert dich, dass Nähe und Unterstützung die Grundlagen für echte Selbstständigkeit sind.* 190
- 33** **Du hast recht** – *Signalisiert Anerkennung, stärkt das Selbstvertrauen.* 194
- 34** **Was möchtest du zuerst tun?** – *Gibt deinem Kind Mitbestimmung und reduziert Widerstand.* 198

35 Brauchst du noch einen Moment? – *Hilft dir, Druck rauszunehmen und deinem Kind Zeit und Raum zu lassen, bis es aus eigener Motivation in die Kooperation kommt.* 202

36 Wie schaffen wir das jetzt ganz entspannt? – *Lenkt den Blick auf eine gemeinsame Lösung statt auf Widerstand.* 206

37 Ja! – *Baut eine Verbindung auf und signalisiert Offenheit, statt sofort »Nein« zu sagen.* 211

TEIL 6 – GESCHWISTERZOFF? STREIT MIT FREUNDEN? DIESE SÄTZE ENTSCHÄRFEN JEDE ESKALATION 215

38 Braucht ihr gerade meine Hilfe? – *Holt Kinder aus dem Streitmodus, bevor das Geschehen eskaliert.* 217

39 Stopp! Ich bin da und helfe euch! – *Schafft in brenzligen Momenten sofort Sicherheit und Schutz.* 222

40 Komm, wir wechseln den Raum – *Bringt Abstand und Ruhe in aufgeheizte Situationen.* 227

41 Jeder hat seine eigene Wahrheit – *Lässt verschiedene Sichtweisen nebeneinander bestehen.* 233

42 Das ist mir auch schon passiert – *Zeigt Verständnis und macht dich nahbar.* 239

43 Das war ein Unfall – *Hilft, Missverständnisse zu entschärfen.* 243

44 Es ist genug für alle da – <i>Nimmt Konkurrenzdruck und vermittelt Fülle.</i>	248
45 Jeder hat seinen eigenen Platz – <i>Betont Individualität und schafft Klarheit.</i>	252
TEIL 7 – ELTERNSEIN DARF LEICHT SEIN	257
46 Ich merke, es wird mir zu viel – ich kümmere mich jetzt um mich – <i>Selbstfürsorge mitten im Alltag.</i>	259
47 Erst mal durchatmen – <i>Unterbricht die Stressreaktionen, bringt Ruhe zurück.</i>	263
48 Ich ärgere mich über dein Verhalten, nicht über dich – <i>Trennung von Person und Verhalten schützt die Beziehung.</i>	268
49 Ich bin in Sicherheit – <i>Hilft dir, dein Nervensystem zu beruhigen.</i>	272
50 Ich vergebe mir – <i>Nimmt Schuldgefühle und öffnet den Raum für neue Wege.</i>	277
Abschlussworte	281
Mein Geschenk an dich	283
Literatur	284
Anmerkungen	285



Warum ich dieses Buch schreibe ...

Monatelang lag es auf meinem Nachttisch. Immer wieder fiel mein Blick darauf – voller Sehnsucht und gleichzeitig mit einem schlechten Gewissen. Ich wollte es so gerne lesen, doch ich fand die Zeit dafür nicht. Als ich meinen Koffer für unseren Urlaub packte, traf ich eine Entscheidung: kein Erziehungsratgeber. Keine Fachliteratur. Dieses Mal nehme ich ein Buch nur für mich mit. Ein Buch, das dort schon lange auf mich wartete: »50 Sätze, die das Leben leichter machen« von Karin Kuschik.

Ich verschlang es. Innerhalb weniger Tage hatte ich es durchgelesen. Und plötzlich war diese Idee da, dass es eigentlich solche Sätze nicht nur allgemein für das Leben geben sollte, sondern auch speziell für das Familienleben.

Für mich war es sonnenklar:

Jede Mama und jeder Papa braucht genau solche Familienlebenssätze! Sätze, die Streit entschärfen, Nähe aufbauen und Gelassenheit schenken.

Ich hatte nichts zum Schreiben dabei, also sammelte ich in unserem Hotel alle Blöcke zusammen, die ich finden konnte, und begann zu notieren. Die Sätze sprudelten aus mir heraus. Ich erinnerte mich an meine zahlreichen Coachings und Gespräche mit Eltern, überlegte, welche Worte und Sätze ich immer wieder weitergab und was den Eltern immer große Aha-Momente bescherte. Mir wurde bewusst: Eltern brauchen schnelle, übersichtliche Lösungen – sortiert nach typischen Familiensituationen. So ist dieses Buch entstanden. Damit dein Familienleben leichter, ruhiger und liebevoller werden darf.

Seit über zehn Jahren begleite ich Eltern in Kursen, Trainings, Coachings und Seminaren dabei, ihre Kinder besser zu verstehen, Bindung aufzubauen, friedvoll zu kommunizieren und das Selbstbewusstsein ihrer Kinder zu stärken.

In meiner Online-Community »Bindungsspionier:innen« auf der Lernplattform Skool finden Mamas und Papas Raum, mutig neue Wege in der Erziehung zu gehen – weg von Druck und Strafe, hin zu mehr Bindung, Verständnis und innerer Stärke. Dort begleite ich Eltern, bis das, was sie bereits wissen, auch wirklich im Alltag spürbar ist und Anstrengung zu Leichtigkeit wird.

Ich bin familylab-Trainerin nach Jesper Juul, Mentaltrainerin für Kinder und Erwachsene und habe Ausbildungen in bindungs-basierter Entwicklungspsychologie nach Dr. Gordon Neufeld sowie zahlreiche Weiterbildungen zu Emotionen, Gewaltfreier Kommunikation und Wutbegleitung absolviert. Gleichzeitig kenne ich als Mutter von zwei Söhnen die täglichen Herausforderungen auf ganz praktischer Ebene. Wie oft hätte ich mir selbst in der Vergangenheit ein Buch wie dieses gewünscht – mit Sätzen, die mich erinnern, beruhigen, stärken.

Heute darf ich es in den Händen halten und all mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir teilen. In diesem Buch findest du:

1. Sätze, die dich selbst in stressigen Momenten beruhigen.
2. Sätze, die deinem Kind helfen, Gefühle zu verarbeiten.
3. Sätze, die Streit entschärfen und mehr Kooperation ermöglichen.
4. Sätze, die dich daran erinnern, Nähe und Verbindung zu deinem Kind aufzubauen.

Jedes Kapitel in diesem Buch ist einem dieser Sätze gewidmet. Du findest zu jedem Satz eine kurze Geschichte oder Situation aus

dem Familienleben, eine Erklärung, warum dieser Satz so viel bewirkt, und Tipps, wie du ihn sofort anwendest.

Dieses Buch wird deinen Familienalltag leichter machen. Nicht durch Theorien, sondern durch Worte, die im echten Leben wirken. Durch Formulierungen, die Kinderherzen öffnen und Streit in Verbindung verwandeln. Es ist an der Zeit, dass du endlich mehr Leichtigkeit in dein Familienleben bringst, und genau die wirst du hier finden.

So nutzt du dieses Buch am besten

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in der Hand und überlegst, wie du es lesen sollst. Blätterst du einfach zu einem beliebigen Satz? Oder liest du es besser von vorne nach hinten durch?

Dieses Buch soll ein Wegweiser für ein entspannteres Familienleben sein. Jeder Satz steht für sich – und doch bauen sie aufeinander auf. Manche helfen dir, dein Kind besser zu verstehen. Andere stärken dich als Mama oder Papa. Und wieder andere helfen dir, Konflikte zu lösen und einen tieferen Kontakt zu deinem Kind herzustellen.

Manche dieser Sätze wirst du laut zu deinem Kind sagen. Andere sind eher eine innere Haltung, die du still in dir trägst. Und einige sind nur für dich selbst gedacht – wie leise Worte, die dich in schwierigen Momenten an das Wesentliche erinnern, nämlich an dich, an eure Beziehung und an Liebe statt Druck. Du wirst mit der Zeit merken, welcher Satz zu welcher Situation passt.

Mein Tipp: Lies dieses Buch zumindest beim ersten Mal von vorne nach hinten. Jeder Satz ist ein kleiner Baustein für mehr Leichtigkeit im Familienalltag. Vielleicht möchtest du dir einzelne Sätze besonders einprägen oder einen Satz eine Woche lang bewusst im Alltag testen. Dafür findest du in jedem Kapitel An-

wendungshilfen, die dich dabei unterstützen, das Gelernte umzusetzen.

Du musst diese Sätze nicht alle auf einmal beherrschen. Mit der Zeit wirst du dir immer mehr hilfreiche Worte aneignen, bis sie ein ganz natürlicher Teil deiner Sprache werden. Und auch wenn es manchmal nach Strategien oder Methoden klingen mag – im Kern geht es immer um Beziehung. Um die Verbindung zu deinem Kind und genauso um die zu dir selbst.

Dieses Buch darf dich begleiten, dich stärken und dir in stressigen Momenten die Worte schenken, die dich wieder näher zu dir und deinem Kind bringen.

Wenn du magst, findest du am Ende des Buches eine kleine Extra-Überraschung:

Dort wartet ein QR-Code, über den du alle 50 Sätze noch einmal gesammelt herunterladen kannst – als Überblick zum Nachlesen, Aufhängen oder Mitnehmen in deinen Alltag.



Teil 1

MIT
DIESEN SÄTZEN
STÄRKST DU
DIE BINDUNG
ZU DEINEM
KIND

Erfahre, wie Worte zu Brücken werden,
die Nähe und Verbundenheit
spürbar machen



1 Wir gehören zusammen

Es ist spät. Der Streit liegt noch in der Luft wie dichter Nebel. Dein Kind sitzt am Rand des Betts, die Knie angezogen, die Wangen noch feucht von den Tränen. Du merkst, wie es dich meidet, weil Nähe gerade zu viel wäre.

Du gehst du langsam näher und setzt dich auf die Bettkante. »Du bist wütend auf mich, oder?« Ein Nicken, kaum sichtbar. Du atmest tief ein, spürst, wie dein eigener Ärger längst verfliegen ist.

»Weißt du was?«, sagst du leise. »Wir gehören zusammen. Auch, wenn wir manchmal streiten.« Dabei öffnest du deine Arme. Es dauert keine Sekunde, und die Spannung deines Kindes fällt ab. Es schiebt sich ein Stück zu dir, legt den Kopf auf deinen Schoß, und ihr spürt, wie sich der Raum wieder mit Nähe füllt.

Dieser Satz ist die Basis. Er erinnert dein Kind an das innere Band, das eure Herzen miteinander verknüpft. Er macht für Kinder spürbar, was Bindung bedeutet. Das erste Bonding nach der Geburt, das Haut-an-Haut-Kuscheln, Blickkontakt, Wärme ... das ist der Anfang. Doch Bindung geht weit darüber hinaus. Sie wächst in vielen Facetten, sie vertieft sich in Stufen und ist der unsichtbare Klebstoff, der euch dauerhaft zusammenhält. Bindung ist das, was eine Beziehung trägt und uns Menschen von Grund auf miteinander verknüpft.

Für Kinder ist Bindung überlebenswichtig. Sie ist kein »nice to have«, sondern so existenziell wie die Luft zum Atmen. So wie das Wasser für Fische. Ein Kind, das keine sichere Bindung spürt,

fühlt sich innerlich haltlos. Und dieses Gefühl ist für Kinder gefährlicher als Hunger oder Müdigkeit. Der Entwicklungspsychologe Dr. Gordon Neufeld beschreibt Bindung als den stärksten Trieb im Menschen.¹ Ohne Bindung kann ein Kind nicht zur Ruhe kommen, nicht lernen, nicht spielen, nicht reifen, sich nicht gut entwickeln und nicht wachsen.

Stell dir Bindung wie die Wurzeln eines Baumes vor. Nur wenn die Wurzeln tief reichen und stabil sind, kann der Baum wachsen, blühen und auch Stürme aushalten. Genauso ist es bei Kindern: Je tiefer ihre Bindung zu uns ist, desto freier und mutiger können sie die Welt entdecken und ihr Potenzial entfalten.

Doch Bindung ist nicht einfach da, sie entwickelt sich. Sie wächst in Etappen.

Manchmal spürst du sie ganz deutlich – in einem Blick, einer Umarmung, einem gemeinsamen Lachen. Und manchmal scheint sie verloren zu gehen, weil das Leben dazwischenkommt. Aber sie ist nie wirklich weg, nur vielleicht leiser geworden.

Der Satz »Wir gehören zusammen« erinnert euch beide an euer Band. Alles, was Bindung später ausmacht – Nähe, Vertrauen, Loyalität, Liebe –, wächst aus diesem einen Satz heraus. Er ist das Fundament, auf dem alles steht. Wenn dieses Fundament trägt, kann dein Kind wachsen.

Neufeld unterscheidet sechs Stufen, auf denen Kinder Schritt für Schritt reifen.² Jede Stufe nährt die nächste. Und je mehr davon ein Kind durchlaufen hat, desto tiefer und stabiler wird die Bindung. Ich möchte dir hier zunächst einen Überblick geben, bevor wir uns in den ersten der 50 Sätze jede Stufe genauer ansehen:

Auf der ersten Stufe entsteht die **Bindung über die Sinne** im Babyalter. Babys suchen unsere Nähe, sie wollen uns sehen, riechen, hören, spüren. Deshalb ist Körperkontakt so wichtig. Ein Baby sollte getragen, gekuschelt und liebkost werden und im

Blickkontakt Geborgenheit spüren. Ohne diese Sinneseindrücke fühlt es sich verloren. Für Babys gilt wortwörtlich: »Aus den Augen, aus dem Sinn«.

Nach den Sinnen tritt im Kleinkindalter die **Bindung über Gleichheit** in den Vordergrund. Kinder beginnen, uns nachzuahmen. Sie ziehen unsere Schuhe an, benutzen unsere Worte, wollen das Gleiche machen wie wir. Manchmal nervt uns das, weil sie überall dabei sein wollen. Doch genau darin steckt ihre Art, Bindung zu leben. Indem sie »gleich« sein wollen, spüren sie: Ich gehöre zu dir. Wenn dein Kind beim Kochen rühren oder dir mit dem Staubsauger helfen möchte, sagt es im Grunde: »Ich will so sein wie du, weil ich dich liebe.«

Um das dritte Lebensjahr herum kommt eine neue Form der Bindung hinzu: die **Loyalität**. Hier entwickelt das Kind Treue. Es will zu uns halten, auf unserer Seite stehen. Es sagt Sätze wie: »Meine Mama ist die Beste« oder »Papa ist mein Held«. Diese Stufe schenkt Kindern Sicherheit im Zusammenhalt: Ich bin dir treu, und du bist mir treu.

Eine weitere Facette der Bindung ist die über **Bedeutung und Wertschätzung**. Hier will das Kind wichtig sein, etwas beitragen. Mit etwa vier bis sechs Jahren wollen Kinder spüren: »Ich zähle. Ich bin bedeutsam für dich.« Sie zeigen stolz ihre Bilder, wollen helfen, suchen Anerkennung.

Rund um das fünfte bis sechste Lebensjahr kommt die Phase, in der das Kind von seiner Liebe zu uns überflutet wird: Die **Bindung über Liebe**. Es malt Herzen, ruft: »Ich hab dich lieb«, will unsere Hand halten, uns seine Liebe zeigen. Diese Liebesbeweise unterscheiden sich von der Nachahmung, mit der Kinder im Alter von zwei bis drei Jahren ihre Zuneigung ausdrücken. Sie kommen direkt aus dem Herzen.

Mit zunehmendem Alter öffnet sich die Bindung in einer neuen Tiefe – der **Vertrautheit**. Ab etwa sechs oder sieben Jah-

ren teilen Kinder ihre innere Welt mit uns. Dies ist die tiefste Ebene, in der Kinder sich uns ganz zeigen. Sie erzählen uns ihre Geheimnisse, ihre Sorgen, ihre Träume. Sie vertrauen darauf, dass wir sie nicht verurteilen. Hier passt der Satz »Ich bin da für dich, egal was passiert – wir finden eine Lösung«, über den wir später noch sprechen werden.

Diese sechs Stufen sind wie Sprossen einer Leiter. Jede Stufe bereitet den Weg für die nächste. Und je mehr Stufen Kinder erklimmen dürfen, desto sicherer ist ihre Bindung. Das Schöne: Wir können diese Stufen im Alltag bewusst nähren. Indem wir schauen, zuhören, danken, lieben, vertrauen.

»Wir gehören zusammen« ist der rote Faden, der alle Bindungsstufen miteinander vereint. Er ist wie eine Botschaft, die dein Kind auf jeder Stufe versteht – nur jedes Mal ein bisschen anders.

Ein Baby spürt in diesem Satz die Sicherheit deiner Nähe. Ein Kleinkind hört darin: Ich darf sein wie du, und du freust dich über mich. Ein Schulkind erkennt: Ich bin wichtig für dich, auch wenn ich mal schwierig bin. Und wenn dein Kind älter wird, wenn es dir Geschichten erzählt, Geheimnisse, Sorgen – dann bedeutet dieser Satz: Ich kann mich dir anvertrauen, du bist da.

Was wir uns klarmachen sollten: Ein zweijähriges Kind kann noch gar nicht bei Stufe sechs angekommen sein, und das muss es auch nicht. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Jede Stufe hat ihre Zeit, und wir dürfen uns von der Entwicklung unseres Kindes leiten lassen. Gleichzeitig gilt: Bindung ist nachholbar. Wenn eine Stufe in der Entwicklung zu kurz gekommen ist, kann sie jederzeit später gestärkt werden. Die Bindung wächst mit, wenn wir sie aktiv und bewusst nähren. Und ganz egal wie alt dein Kind ist und auf welcher Bindungsstufe zu dir es gerade steht: Diese Sätze kannst du immer einsetzen, um die Bindung zu deinem Kind zu stärken und zu vertiefen.

Ich erlebe heute viele Kinder, deren Bindung nur bis etwa zur dritten Stufe gereift ist. Doch wie bereits erwähnt: Auch wenn dein Kind schon älter ist, kannst du jede Bindungsstufe gezielt nachholen. Es ist sehr tröstlich zu wissen, dass Bindungsstärkung immer möglich ist, denn Bindung ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess, eine Beziehungspflege. Und sie braucht Zeit. Ein Kind durchläuft die Bindungsstufen nicht in wenigen Wochen, sondern über Jahre hinweg.

Und noch etwas ist wichtig: Bindung bedeutet nicht, dass Kinder immer brav und angepasst sein müssen. Im Gegenteil. Nur wer sich sicher gebunden fühlt, traut sich, wütend zu sein, Grenzen auszutesten, eigene Wege zu gehen. Bindung ist das Fundament, auf dem Selbstständigkeit wächst.

Eine tiefe, vertrauensvolle Bindung aufzubauen, bedeutet auch nicht, dass bei jedem Streit alles zerstört ist oder dass dein Kind pausenlos an dir kleben muss. Auch wenn Momente wie Streit oder Schimpfen eine emotionale Trennung sind – sie gehören zum Familienleben. Keine Beziehung ist völlig verletzungsfrei. Und genauso gehören auch die körperlichen Trennungen zum Leben: Kindergarten, Reisen, Abschiede. Kinder dürfen erfahren, dass Nähe bleibt, auch wenn ihr euch nicht seht (dazu später mehr).

Gerade dann, wenn Distanz spürbar wird, ob emotional oder räumlich, kann der Satz »Wir gehören zusammen« zu einem kraftvollen Bindungsanker werden. Er erinnert dein Kind daran, dass Liebe stärker ist als jeder Streit und Bindung stärker als Raum und Zeit.

So setzt du diesen Satz in deinem Alltag um

Sag »Wir gehören zusammen« in ganz normalen Situationen. Beim Kuscheln auf der Couch, beim Gute-Nacht-Sagen, beim Abholen aus dem Kindergarten. Dein Kind braucht diese Botschaft nicht nur in schwierigen Momenten, sondern auch in den schönen, ruhigen Augenblicken.

Mach die Bindung sichtbar, zum Beispiel durch gemeinsame Rituale oder kleine Zeichen der Zusammengehörigkeit. Vielleicht gibt es ein spezielles Lied, das nur euch beide verbindet. Oder einen Familienhandschlag. Oder einen Satz, den ihr immer wieder sagt. All das sind Brücken, die die Bindung vertiefen.

Fazit

»Wir gehören zusammen« ist die unsichtbare Kraft, die dich und dein Kind trägt, durch alle Höhen und Tiefen. Bindung ist der Klebstoff des Lebens – sie wächst in Stufen, sie nährt die Seele, sie macht Kinder stark. Und sie beginnt immer mit dieser einfachen, tiefen Botschaft: Wir gehören zusammen.



2 Ich sehe dich

Dein Kind schlägt auf dem Trampolin einen Purzelbaum nach dem anderen. Es strengt sich an, hat Energie und viel Freude. Voller Begeisterung ruft es zum fünften Mal: »Mama, Mama! Schau mal!« Und du antwortest beiläufig mit einem »Ja, super« oder »Toll gemacht«, während du eigentlich mit etwas ganz anderem beschäftigt bist.

Du meinst es nicht böse, sondern reagierst so, wie es im Alltag eben oft läuft. Doch gleichzeitig verpasst du in diesem Moment eine wertvolle Chance. Denn dein Kind will nicht beurteilt werden. Es will nicht wissen, ob es »gut« oder »nicht gut« war. Es will nur eins: gesehen werden. Es fragt mit seinem Verhalten: Bin ich da für dich? Bin ich wichtig?

Gerade in den ersten Lebensjahren ist das Bedürfnis nach Wahrnehmung über die Sinne die Grundlage jeder Bindung. Babys und Kleinkinder können sich nur dann sicher fühlen, wenn sie uns hören, sehen, riechen oder spüren. Sie beruhigen sich, wenn sie unsere Stimme hören. Sie strahlen, wenn wir Blickkontakt aufnehmen. Für sie wird Nähe nur dort lebendig, wo sie uns mit ihren Sinnen erreichen können. Wenn du also auf die Stimme deines Babys antwortest, Blickkontakt suchst oder es zärtlich berührst, nährst du genau diese Stufe. Wenn dein Kind ruft: »Mama, schau!«, steckt dahinter sein ureigenes Bedürfnis: »Sieh mich. Fühl mich. Sei da.«

Viele Eltern greifen in solchen Momenten automatisch zu Lob. Das ist verständlich. Schließlich haben wir es selbst so gelernt.

Aber Lob ist oft ein bisschen wie Fast Food: schnell, bequem, kurzfristig befriedigend – aber nicht langfristig nährend.

Warum? Weil Lob fast immer an eine Bewertung geknüpft ist. Es hebt hervor, was uns gefällt. Aber es macht auch etwas mit dem Kind: Denn das Kind beginnt, sich über diese äußere Bewertung zu definieren. Es lernt: Wenn ich etwas gut mache, bekomme ich Liebe. Wenn ich scheitere, vielleicht nicht.

Was dein Kind aber wirklich braucht, ist nicht Bewertung, sondern Beziehung. Und die beginnt mit einem einfachen Satz: »Ich sehe dich.« Dieser Satz ist keine Technik. Kein Erziehungstool. Er ist eine Haltung. Eine Einladung. Eine Brücke zur Verbindung. Er bedeutet: Ich bin da. Ich nehme dich wahr. Ich interessiere mich für dich – nicht nur für deine Leistung, sondern für dich als Mensch.

Hier lohnt sich ein kleiner Blick auf den Unterschied zwischen Lob, Anerkennung und Ermutigung:

- **Lob** bewertet: »Super gemacht!«, »Das war aber brav«. Es stellt dich über das Kind – du bist der Richter.
- **Anerkennung** beschreibt, was du wahrnimmst: »Ich sehe, wie sehr du dich angestrengt hast.«
- **Ermutigung** stärkt: »Ich traue dir das zu« oder »Du schaffst das in deinem Tempo«.

Oft wird Lob als das Mittel schlechthin gesehen, um Kinder zu stärken. Doch wenn wir genauer hinschauen, erkennen wir: Lob ist die Kehrseite von Kritik. Beides sind Urteile – nur einmal »nett« verpackt. Der Erwachsene stellt sich über das Kind, bewertet und entscheidet, was gut oder schlecht war. Für Kinder fühlt sich das oft wie ein ständiges Geprüftwerden an: Bin ich jetzt richtig? Habe ich bestanden?

Das Gefährliche daran: Lob macht abhängig. Natürlich fühlt

es sich in dem Moment schön an, wenn Mama oder Papa »Super!« rufen. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus, das Kind strahlt. Aber auf Dauer lernt es: Liebe und Aufmerksamkeit gibt es nur, wenn ich Leistung bringe. Das Kind beginnt, sich nach außen zu orientieren – immer auf der Suche nach der Bestätigung durch andere.

Die Folge: Aus Kindern, die ständig gelobt werden, können Erwachsene werden, die sich selbst nicht mehr spüren. Sie fragen sich: »War das gut genug? Gefalle ich so?« und passen sich an, um Lob und Anerkennung zu bekommen. Dieses Muster ist gefährlich – es macht anfällig für Gruppenzwang, für Abhängigkeiten in Beziehungen, für das ständige Streben nach Anerkennung im Job.

Dabei wollen Kinder im Kern etwas ganz anderes. Sie wollen gesehen werden, nicht bewertet. Ein Kind, das dir seinen Purzelbaum zeigt, fragt nicht: »War das gut genug?« Es fragt: »Hast du gemerkt, wie viel Spaß ich hatte?« Wenn du dann sagst: »Hey, du machst ja Purzelbäume! Ich sehe, wie sehr dir das gefällt«, fühlt sich dein Kind wirklich erkannt.

Es geht also um einen Perspektivwechsel: Weg vom Urteil, hin zur echten Wertschätzung. Das bedeutet nicht, dass du nie wieder »Super!« sagen darfst. Wenn es spontan aus dir herausplatzt, ist das völlig in Ordnung. Füge einfach etwas Persönliches hinzu: »Super! Ich sehe, wie stolz du gerade bist.« Oder stell eine Frage zurück: »Bist du zufrieden damit?« So machst du dein Kind unabhängig von deinem Urteil und stärkst es darin, die eigene Freude wahrzunehmen.

Echte Anerkennung und Ermutigung funktionieren über Ich-Botschaften. Statt zu sagen: »Das ist schön geworden«, kannst du sagen: »Mir gefallen die bunten Farben auf deinem Bild.« Statt: »Toll, dass du das geschafft hast«, könntest du sagen: »Ich freue mich für dich, dass es nach so vielen Versuchen geklappt hat.«

Diese kleinen Unterschiede haben eine riesige Wirkung: Dein Kind spürt, dass es nicht für die Leistung geliebt wird, sondern für die Mühe, die Freude, das Dabeisein.

Und das baut Selbstwert auf. Denn ein starker Selbstwert entsteht nicht durch ständiges Schulterklopfen. Er entsteht durch die Erfahrung: »Ich bin wertvoll, auch wenn etwas nicht gelingt. Meine Gefühle und Anstrengungen werden gesehen.«

Kinder, die viel um deine Aufmerksamkeit buhlen, tun das nicht, um dich zu provozieren. Dahinter steckt immer ein Bindungshunger. Und dieser Hunger beginnt schon auf der ersten Bindungsstufe, nämlich mit den Sinnen. Ein Kind, das sagt: »Schau!«, verlangt in Wahrheit nach dem, was es existenziell braucht: gesehen, gespürt, gehört zu werden. Wenn du in diesen Momenten nur mit flüchtigem Lob reagierst, bleibt der Hunger ungestillt. Doch wenn du dich deinem Kind wirklich zuwendest – mit Blickkontakt, echtem Interesse, mit dem Satz »Ich sehe dich« –, dann füllst du den Bindungstank deines Kindes auf. Und ein voller Bindungstank bedeutet: Dein Kind ist innerlich satt an Nähe und kann sich wieder gelassen seiner Welt zuwenden.

Eltern befürchten manchmal: »Wenn ich mein Kind ständig anerkenne, wird es verwöhnt.« Doch das Gegenteil ist der Fall. Ein Kind, das sich gesehen fühlt, muss nicht ständig um Aufmerksamkeit kämpfen. Es kann loslassen, weil es innerlich sicher ist. Gerade in unserer leistungsorientierten Welt ist das ein Geschenk. Denn Kinder, die erfahren: »Ich werde gesehen, egal wie das Ergebnis aussieht«, wachsen zu Erwachsenen heran, die ihrem eigenen inneren Kompass vertrauen können. Sie müssen nicht ständig Bestätigung von außen suchen. Sie haben das Gefühl: »Ich bin richtig, so wie ich bin.«

So setzt du diesen Satz in deinem Alltag um

Wenn dein Kind dich ruft, versuche dich (so gut es gerade geht) ihm zuzuwenden. Falls du noch mit etwas wirklich Wichtigem beschäftigt bist, wende dich deinem Kind kurz zu und sage ihm: »Ich beende noch meine Arbeit, und dann bin ich ganz für dich da.« Während dein Kind auf dich wartet, kannst du ihm einen Berührungspunkt geben, damit es sprichwörtlich etwas in der Hand hat. Etwas, wodurch es weiß, dass es gleich weitergeht und du gleich für es da bist. Das könnte sein, dass du ihm deine Hand reichst oder einen Stift gibst mit einem kleinen Auftrag (z. B. dass es ein Haus malen soll). Wenn es fertig ist, bist auch du fertig und ganz für dein Kind da.

Wenn du dich ihm dann mit deiner gesamten Aufmerksamkeit zuwendest, sag nicht nur »Super«, sondern:

- »Du möchtest mir was zeigen. Leg los. Ich bin da.«
- »Ich sehe dich.«
- »Ich sehe: Das ist dir gerade sehr wichtig, stimmt's?«

Zeigt dir dein Kind etwas, kannst du statt »Toll gemacht« sagen:

- »Du hast dir da echt Mühe gegeben. Ich sehe das.«
- »Ich sehe, wie stolz du bist.«
- »Du bist ganz versunken in dein Spiel – das ist schön zu sehen.«
- »Wow, das Bild ist richtig bunt geworden. Magst du mir erzählen, was du dir dabei gedacht hast?«

Erkennst du den Unterschied? Es geht nicht um die Leistung. Es geht um das Erleben. Um das Gefühl deines Kindes. Um die Beziehung zwischen euch. Du wirst merken: Es muss gar nicht

viel sein. Dein Kind blüht oft schon allein durch diese Präsenz auf. Diese kleinen Momente sind für eure Bindung zueinander enorm wichtig.



Fazit

»Ich sehe dich« bedeutet: Dein Kind fühlt sich wahrgenommen. Es erfährt, dass es wichtig ist – nicht aufgrund seiner Leistung, sondern weil es da ist. Und dieses Gesehenwerden stärkt sein Selbstwertgefühl und eure Bindung.



3 Ich verbringe sehr gerne Zeit mit dir

Dein Kind steht vor dir, die Zahnbürste in der Hand. »Ich auch!«, ruft es, als du dir gerade die Zähne putzt. Es will nicht nur zuschauen – es will das Gleiche tun. Am liebsten im selben Moment, am selben Ort, vielleicht sogar mit derselben Zahnpasta. Für uns Erwachsene wirkt das manchmal nervig oder umständlich. Für dein Kind ist es Liebe pur.

Kinder zwischen zwei und drei Jahren fühlen sich uns am nächsten, wenn sie tun dürfen, was wir tun. »Ich bin wie du, also gehöre ich zu dir« – das ist die Botschaft dieser Entwicklungsphase. Deshalb wollen sie auf deinem Handy tippen, sich mit dir eincremen, aus derselben Kaffeetasse trinken, dieselben Wörter sagen. Ich weiß noch, wie mein älterer Sohn in den Kindergarten immer eine elegante Stoffhose mit Hemd anziehen wollte, nämlich genauso, wie sein Papa sich für das Büro gekleidet hat. Es war seine Art, seinem Vater nahe zu sein.

Und hier passt der Satz: »Ich verbringe sehr gerne Zeit mit dir.« Mit ihm bestätigst du deinem Kind, dass es willkommen ist, dass du seine Nähe und seine Nachahmung nicht nur duldest, sondern genießt und sogar förderst. Als mein Sohn unbedingt diese Kleidung tragen wollte, kaufte ich ihm rasch noch ein weiteres Hosen-Hemd-Set, sodass immer ein frisches Set parat lag. Wir feierten die Papa-Sohn-Gleichheit, indem wir Fotos machten und ich immer wieder betonte, wie ähnlich sie beide sich sind.