

«3v» als Schlüssel von tragfähigen Beziehungen

vertraut, verlässlich, verfügbar

Kinder brauchen ein vertrautes, verlässliches und verfügbares Gegenüber, um ihre Identität, ihre sozialen und kommunikativen Fähigkeiten zu entwickeln. Sie müssen mit sich und mit anderen Menschen Erfahrungen sammeln und verarbeiten können. Die sogenannte 3v-Formel gibt eine Antwort auf die Frage, welche Bedeutung die Qualität und Quantität von gemeinsam verbrachter Zeit hat. Von Heidi Simoni

Schon ein kleiner Säugling lässt sich durch Gefühlsäusserungen wie Weinen und Lachen anstecken. Im letzten Viertel des zweiten Lebensjahres erkennt sich das Kind im Spiegel oder auf Fotografien und etwas später auch auf einer Filmaufnahme wieder. Es realisiert, dass es «sichtbar» ist. Parallel zum Spracherwerb kann es Erlebtes immer besser erinnern und darüber berichten. Das wachsende «Selbst-Bewusstsein» verknüpft die bisherige Lebensgeschichte des Kindes mit seinem gegenwärtigen Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln. Gleichzeitig sind gegen Ende dieser Entwicklungsphase erstmals Emotionen beobachtbar, die mit einer Selbstbewertung einhergehen. Dazu gehören Gefühle wie Verlegenheit, Stolz und Neid. Ein zweijähriges Kind kann nun auch bereits das Befinden und gewisse Absichten eines anderen nachvollziehen. Es verfügt über ein ansehnliches Repertoire prosozialer Verhaltensweisen. Ein Vier- bis Fünfjähriges schliesslich kann sich nicht nur in andere einfühlen, sondern auch in ein Gegenüber hineindenken. Es hat entdeckt, dass andere Menschen Bedürfnisse, Vorlieben, Abneigungen, Gefühle, Gedanken und Kenntnisse haben, die sich von seinen eigenen unterscheiden können.

Ich und andere

Ein Kleinkind lernt also in den ersten Lebensjahren immer differenzierter, zwischen sich und anderen zu unterscheiden. Die in dieser Zeit erworbene Identität, das Ich-Gefühl, begleitet einen Menschen ein Leben lang, auch wenn sich das Selbstkonzept und die Selbstbewertung fortlaufend erweitern und verändern. Der rote Faden, der sich durch die eigene Biografie zieht, kann tragfähig und elastisch sein oder im Gegenteil dünn und brüchig. Dies hängt vor allem davon ab, wie der Mensch Übergänge im Lebenslauf bewältigen und verarbeiten kann. Gemeint sind damit regelmässig auftretende Ereignisse wie der Eintritt in den Kindergarten, der Schulaustritt, der Auszug aus dem Elternhaus, aber auch individuelle markante Wendepunkte im Leben, etwa Verluste naher Menschen, eine Trennung der Eltern oder die erste Liebesbeziehung.

Wie werden sich Kinder ihrer selbst bewusst? Wie erwerben sie eine «Theory of Mind», also ein Konzept darüber, was in einem anderen vorgehen kann? Wie lernen sie, einen eigenen Standpunkt zu vertreten und sich rücksichtsvoll zu verhalten? Wie werden Kinder eigenständig und beziehungsfähig?

Die zentrale Rolle eines lebendigen Spiegels

Ein wichtiger Kern menschlicher Entwicklung lässt sich mit Martin Bubers Aussage treffend beschreiben: «Der Mensch werde am Du zum Ich.» Auf der Basis seiner Anlagen und eines inneren Entwicklungsplans erwirbt ein Kind sein Ich-Gefühl durch unzählige Erlebnisse mit einem lebendigen Umfeld. Die wichtigste Quelle frühen Lernens ist die Kommunikation mit anderen Menschen.

Säuglinge reagieren auf ein menschliches Gesicht und auf menschliche Stimmen neugieriger als auf alles andere. Bereits als Neugeborene studieren sie konzentriert die Mimik eines Gesichts in ihrer Nähe und ahmen sie nach. Kleinstkinder untersuchen das Gesicht, die Haare und andere Merkmale eines Gegenübers zusätzlich mit den Händen. Sie kommunizieren stimmlich, mimisch und mit allen ihren Möglichkeiten mit anderen Menschen. Obwohl gegenseitiges Nachahmen ein zentrales Element früher Dialoge ist, imitieren das kleine Kind und sein Gegenüber meist nicht eins zu eins. Vielmehr machen kleine Variationen den Reiz eines wechselseitigen Spielchens aus, das auch mit dem Begriff «turn taking» beschrieben wird. Spätere Erweiterungen der Kommunikation führen zur geteilten Aufmerksamkeit auf etwas Drittes (joint attention) und schliesslich zur gemeinsamen Aktivität, bei der sich Kind und erwachsene Person gleichzeitig mit etwas beschäftigen (joint activity).

Neben aktivem Nachahmen und gemeinsamem Beobachten und Ausprobieren spielen auch die sogenannten Spiegelneuronen eine wichtige Rolle. Durch sie werden bestimmte Areale im Gehirn nicht erst dann aktiv, wenn das Kind selber etwas erlebt oder tut, sondern wenn es andere Personen bei bestimmten Aktivitäten oder in bestimmten Situationen beobachtet.



Fotografie: Marco Volken

Verlässlich: Die Stahlbrücke spannt sich über den Strom, von einem Ufer zum andern.



Fotografie: Marco Volken

Verfügbar: Ein einfacher Holzsteg genügt, um den Bergbach zu überbrücken.

Den Betreuungspersonen des Kleinkindes kommt in vielfacher Hinsicht eine zentrale Bedeutung für das Gelingen der kindlichen Entwicklung zu. Sie sichern das Überleben des Kindes und müssen ihm helfen, sein Befinden zu regulieren. Es gibt Hinweise darauf, dass mangelhafte emotionale Unterstützung oder gar Misshandlung das aufkeimende Verhältnis des kleinen Kindes zu sich selbst stört. Betroffene Kinder sind nicht nur – wie dies normal ist – vorübergehend vom Anblick ihres Spiegelbildes irritiert, sondern zeigen später, wenn sie sich im Spiegel erkennen, eine negative Reaktion statt der üblichen Freude darüber. Ausser auf liebevolle Zuwendung ist Entwicklung auf eine anregungsreiche Umgebung und auf altersgerechte Herausforderungen angewiesen.

Zusammenhänge zwischen dem Ich und der Umwelt herstellen
 Als wichtig für eine gelingende Entwicklung gilt für Säuglinge, Kinder und Jugendliche gleichermaßen, dass sie ihr Verhalten und ihre Beiträge zur Gemeinschaft als wirksam erleben können. Besonders bei Kleinkindern müssen deshalb die Reaktionen der Umgebung auf eigenes Verhalten prompt und passend erfolgen. Es ist notwendig, dass Kinder zwischen ihrem Verhalten und demjenigen der Umwelt einen Zusammenhang herstellen und Muster darin erkennen können. Tatsächlich verfügen Bezugspersonen normalerweise über eine intuitive Feinfühligkeit und signalisieren dem kleinen Kind spontan, dass sie es wahrnehmen und verstehen. Sie reagieren jedoch beispielsweise auf ein Jammern oder ein >



Fotografie: Marco Volken

Vertraut: Seit Jahrhunderten führt die Steinbrücke sicher über die Schlucht.

aufgeregtes Zappeln eines Säuglings typischerweise nicht mit einem einfachen Spiegeln dieses Verhaltens. Vielmehr greifen sie es auf, indem sie Art, emotionale Färbung und Intensität leicht verändern (affect attunement). Dies erlaubt es dem Kind, sich als gehört und gleichzeitig als unterschiedlich von anderen zu erleben. Der Zwischenraum zwischen zwei Menschen wird so erfahrbar und füllt sich zunehmend mit vielfältigen Erlebnissen, welche die eigene Identität stärken und die soziale Kompetenz erweitern.

«3v» als Qualitätskriterien

Kinder nutzen ihre nächsten Bezugspersonen intensiv, um sich in neuen Situationen zu orientieren. Bereits das Krabbelkind informiert sich mit einem Blick zurück zur Mutter oder zum Vater, ob etwas oder jemand eine Gefahr darstellen könnte. Anknüpfend an dieses Phänomen des Social Referencing lassen sich manche Aspekte der Dynamik frühkindlicher Entwicklung durch zwei Grundbedürfnisse erklären: das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz auf der einen und das Bedürfnis nach Anregung und Befriedigung der Neugier auf der anderen Seite. Eine Balance zwischen diesen beiden Hauptmotiven kindlichen Verhaltens ist für das Befinden des Kindes und für eine gelingende Entwicklung wichtig. Wie gross das Sicherheitsbedürfnis auf der einen und die Entdeckungslust auf der anderen Seite der motivationalen Waage des kindlichen Verhaltens ist, hängt vom Temperament des Kindes, vom Beunruhigungsgrad und der Attraktivität aktueller Entwicklungsaufgaben sowie von den bisherigen Erfahrungen des Kindes ab. Zentrale Aufgabe der verantwortlichen Bezugspersonen ist es, ihre Unterstützung auf das einzelne Kind abzustimmen. Die Orientierung an der nächsten Umgebung erschöpft sich natürlich keineswegs mit dem Kleinkindalter. Auch ältere Kinder und Jugendliche nutzen diese Möglichkeit rege. Auch sie sind darauf angewiesen, Verunsicherndes und Widersprüchliches in aktivem Austausch mit anderen Menschen zu klären und Freudiges mitzuteilen.

Für eine gesunde Entwicklung müssen Kinder und Jugendliche mit sich selbst und mit anderen Menschen Erfahrungen sammeln und verarbeiten können. Gerade für Letzteres brauchen sie ein aufmerksames und spürbares Gegenüber,

«Für eine gelingende Entwicklung müssen Kinder ihr Verhalten als wirksam erleben können»

das weder beliebig reagiert noch dauernd wechselt. Im Marie Meierhofer Institut für das Kind nennen wir diese Menschen «3v-Beziehungspersonen». Sie sind dem Kind vertraut und sind ihm ein verlässliches und verfügbares Gegenüber. Die «3v-Formel» beinhaltet eine Antwort auf die Frage nach Bedeutung von Qualität und Quantität gemeinsam verbrachter Zeit. Unbestritten ist, dass eine ungenügende Qualität der Betreuung und schlechte Beziehungserfahrungen das Wohlbefinden und die Entwicklung eines Kindes gefährden und dass die blossе Zeitdauer des Zusammenseins noch keine gute Qualität ausmacht. Damit Beziehungen aber überhaupt entstehen und lebendig bleiben, ist ein bestimmtes Mass an gemeinsam verbrachter Zeit vor allem in den ersten Lebensjahren unerlässlich. Vertrautheit, Verlässlichkeit und Verfügbarkeit bedingen immer, dass Zeit füreinander vorhanden ist. Väterforschung beschreibt für das Gelingen des Vater-Kind-Verhältnisses Dimensionen, die den «3v» ähnlich sind: die Zugänglichkeit des Vaters und seine konkrete Präsenz, sein Engagement mit dem Kind und seine Übernahme von Verantwortung für das Kind.

Ein tragfähiges Beziehungsnetz knüpfen

Die Aussage, dass ein Kind mindestens eine «3v-Beziehungsperson» braucht, deckt sich mit der Kernbotschaft der Bindungsforschung. Die innere und äussere Welt verändert und erweitert sich vom Säuglings- bis zum jungen Erwachsenenalter dramatisch. Damit sich Kinder und Jugendliche darin zurechtfinden können, sind sie auf Kontinuität und Konstanz in der Begleitung und Unterstützung angewiesen. Diese muss nicht – und kann wohl gar nicht – von einer einzigen Person geleistet werden.

Vielmehr gilt es unter Berücksichtigung des individuellen Kindes und seiner Lebensumstände ein «3v-Beziehungsnetz» zu spannen, das sowohl im Hier und Jetzt wirksam ist und nachhaltig trägt. Dies gilt für herkömmliche Familien mit Mutter und Vater ebenso wie für Einelternfamilien, Patchworkfamilien, Pflegefamilien oder betreuende Institutionen. Die relevanten Fragen dazu lauten: Welche Knoten im Beziehungsnetz eines Kindes können aktuell und längerfristig von Mutter, Vater und etwa Pflegeeltern, Patinnen und Paten

oder Verwandten geknüpft werden? Wie können Personen von Fachstellen und Behörden das Kind durch unvermeidbare einschneidende Veränderungen begleiten? Wie können sie ihm helfen, trotz Diskontinuität(en) einen roten Faden in seiner Biografie zu finden? Wie kann das Kind die für seine Entwicklung nötige liebevolle Aufmerksamkeit erfahren und lernen, was es aufgrund seiner Persönlichkeit und seines Alters braucht und möchte? Wie kann es seine Erfahrungen aufeinander beziehen?

Zur Integration unterschiedlicher Lebenswelten eines Kindes oder Jugendlichen müssen die beteiligten Erwachsenen den Hauptbeitrag leisten. Speziell das Kleinkind ist darauf angewiesen, dass die Wechsel zwischen den betreuenden Personen es nicht verängstigen und verunsichern. An einem tragfähigen Beziehungsnetz mitzuwirken, fordert den Beteiligten einiges ab. Sie müssen das Kind im Umgang mit Trennungen von Beziehungspersonen, mit schwierigen Gefühlen wie Heimweh oder mit widersprüchlichen Wünschen begleiten können. Dafür müssen die Erwachsenen selber über ein hohes Mass an triadischer Kapazität verfügen, d.h., sie müssen sich selbst und andere dem Kind wichtige Personen samt den jeweiligen Stärken und Schwächen gelten lassen.

Kinder werden mit einer Art Lebensversicherung geboren, nämlich mit der Fähigkeit und Offenheit, sich von Anfang an auf mehr als eine Person einlassen zu können. Dies ist dann überlebenswichtig, wenn die primäre Bezugsperson vorübergehend oder gar nicht (mehr) verfügbar ist. Auch unter «normalen» Umständen kann jedes Kind von einer überschaubaren Anzahl von vertrauten Menschen, die es liebevoll und aufmerksam begleiten, profitieren. Sie wirken ergänzend, ausgleichend und bereichernd.

Die Autorin

Dr. phil. Heidi Simoni, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, ist Leiterin des Marie Meierhofer Instituts für das Kind in Zürich. Ihre fachlichen Schwerpunkte in Beratung und Begutachtung, Lehre und Forschung sind: frühe Entwicklung von Kindern in Familien und familienergänzenden Kontexten sowie Schutz, Förderung und Beteiligung von Kindern.