



## NEWSLETTER

für KiTa- und Krippeneltern in der Stadt Marburg  
und dem Landkreis Marburg - Biedenkopf



Liebe Eltern,

kleine Kinder zu haben, kann schon in „normalen“ Zeiten Stress bedeuten, denn die Kleinen sind – je nach Alter – noch nicht oder kaum in der Lage ihre Wünsche und Bedürfnisse angemessen (!) zu äußern, zu verschieben oder zurückzuhalten. Bei Babys können wir das gut beobachten: sie haben Hunger – und quengeln oder weinen und schreien. Sie sind müde – und quengeln oder weinen. Ihnen ist langweilig oder sie sind überreizt – sie quengeln oder weinen, usw. Sie wollen etwas von uns und das prompt, nämlich gefüttert, beruhigt oder stimuliert werden. Dieses Verhalten ist sogenanntes Bindungsverhalten.

Da die Kinder noch zu klein sind, um ihre Bedürfnisse selbst zu befriedigen, sind sie auf Bindungspersonen, auf die Eltern, angewiesen. Wir als Eltern „regulieren“ die Kinder, so wird das genannt. Und damit ist, jenseits der eigentlichen Handlungen wie zum Beispiel das Füttern, vor allem die Regulation der Gefühle, des Aufgeregt-Seins usw. gemeint. Kinder lernen dadurch mit ihren eigenen Gefühlen und auch Bedürfnissen umzugehen, um diese dann (im Laufe der Zeit) selber regulieren zu können. Durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung können sich Kinder gut entwickeln und gelangen zu der grundlegenden Überzeugung, dass die Welt ein sicherer Ort ist, dass sich jemand um sie kümmert und dass sie wertvoll sind, weil sie erfahren, dass sich jemand um sie sorgt.

Wir als Eltern stehen vor der Aufgabe, die (Bindungs-) Signale unseres Kindes richtig zu deuten und entsprechend zu handeln. Das ist nicht immer leicht und kann gerade Eltern, die eigene Sorgen oder Stress haben, sehr herausfordern.

Was wir brauchen nennen Psychologen, die sich mit dem Bindungsverhalten zwischen Eltern und Kind beschäftigen, Feinfühligkeit. Feinfühligkeit meint die Fähigkeit sich passgenau und empfindsam (also fein) in das Kind hinein-zufühlen. Bei feinfühligem Fürsorgeverhalten stillen die Bezugspersonen das Versorgungs- und Zuwendungsbedürfnis des Kindes durch emotionale Nähe, Trost und Sicherheit (bspw. in den Arm nehmen, trösten, streicheln, füttern, wickeln). Kleinkind und Bezugsperson werden als Partner einer aktiven Interaktion betrachtet, die wechselseitig reagieren. Dem Bindungssystem des Kindes steht das Fürsorgesystem der Bezugsperson gegenüber.

Auch etwas ältere Kinder zeigen entsprechendes Bindungsverhalten, selbst wenn sie schon in der Lage sind zu sprechen. Manchmal drücken sie es klar und eindeutig aus („Ich habe Hunger!“, „Du sollst mit mir spielen!“),

**Auch in den Zeiten von  
Corona sind wir für Sie da!  
Zur Anmeldung von  
telefonischen Beratungen  
können Sie sich bei uns  
melden.**

**Psychologische Beratungsstelle  
Philipppshaus, Paar-, Familien-  
und Lebensberatung,  
Erziehungsberatung**  
Telefon: 06421 - 27888  
Mo - Fr 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr,  
Mo - Do 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Mail: [psychologischeberatung.dwmb@ekkw.de](mailto:psychologischeberatung.dwmb@ekkw.de)

**Schwangeren- und Schwanger-  
schaftskonfliktberatung  
Philipppshaus  
(Marburg)**  
Telefon: 06421 - 27888  
Mo - Fr 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr,  
Mo - Do 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Mail: [schwangerenberatung.dwmb@ekkw.de](mailto:schwangerenberatung.dwmb@ekkw.de)

*(Biedenkopf und Gladenbach)*  
Telefon: 06421 - 4806180  
Mo - Do 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
Mail: [christina.becker@ekkw.de](mailto:christina.becker@ekkw.de)

manchmal werden sie aber auch nur quengelig und weinen, oftmals ohne uns genau sagen zu können, was ihnen fehlt (weil sie es in dem Moment tatsächlich auch nicht genau wissen und beschreiben können).

### **Was passiert nun, wenn wir als Eltern nicht in der Lage sind, das entsprechende feinfühlig Verhalten zu zeigen?**

Eltern sind nicht immer „ganz da“, sie sind nicht immer feinfühlig und 100% auf das Kind bezogen. Und gerade in Zeiten, in denen eigener Stress deutlich spürbar ist, so wie in den aktuellen Corona-Zeiten, wo vielleicht das Homeoffice parallel zur Kinderbetreuung laufen muss, wo eventuell finanzielle Sorgen oder Sorgen um Angehörige da sind oder wo man sich schlicht einfach auf die Nerven geht, weil man viel zu lange ohne große Abwechslung aufeinander hockt, leidet die Feinfühligkeit, leidet die Fähigkeit, sich angemessen auf das Kind zu beziehen.

Stress lässt unsere Fähigkeit, uns in den anderen hinein zu denken und hinein zu fühlen, kleiner werden oder sogar verschwinden. Nun können unsere Kinder nichts für die aktuelle Situation. Vielmehr sind auch sie betroffen und können gestresst sein, weil der bekannte, alltägliche Ablauf nicht mehr vorhanden ist, weil der Kindergarten geschlossen hat, die Freunde nicht einfach so besucht werden können, die Großeltern fernbleiben müssen oder einfach, weil sie auch unsere Anspannung und unseren Stress spüren und mitbekommen.

Oben haben wir beschrieben, wie Eltern und Kind wechselseitig reagieren. Das tun sie auch in Stress-Situationen, aber so, dass sich die Situation hochschaukeln und für alle Beteiligte noch mehr Stress bedeuten kann und einfach nicht schön ist oder manchmal auch zu eskalieren droht.

### **Was können Sie tun?**

Als erstes erscheint es wichtig zu wissen, dass es nicht immer nur gute Zeiten miteinander gibt. Ja, es gibt Stress und ja, es gibt Eltern (und das sind alle!), die nicht immer nur ruhig und feinfühlig mit ihren Kindern umgehen.

Was wir aber als Eltern wissen sollten, ist, dass wir die Großen sind und dass wir diejenigen sind, die die Bedürfnisse der Kinder nach Nähe und Schutz, nach Versorgung und Geborgenheit, nach Verbindung und Annahme erfüllen müssen. Unsere Kinder zeigen ihre Bedürfnisse und wir als Eltern sollten sie erkennen und stillen können. Wenn das in stressigen Zeiten hin und wieder mal nicht so gut gelingt, ist das kein großes Problem für die Kinder. Wenn es aber über einen längeren Zeitraum so ist, dass sich unser Stress auf die Beziehung und Bindung zu unserem Kind auswirkt, ist es notwendig, sich Hilfe zu suchen. Sie müssen in einer solchen Situation nicht allein bleiben.

Es ist ein Zeichen von Reife und Verantwortung, die eigenen Grenzen und auch die Überforderungen wahrzunehmen und sich Hilfe zu holen.

Melden Sie sich bei uns. Wir sind für Sie da.

Herzliche Grüße

Das Team der Beratungsstelle Philippshaus

### **Antragstelle für finanzielle Hilfen wie der Bundesstiftung „Hilfen für Mutter und Kind“ (Marburg)**

Telefon: 06421 – 4806188

Mo 8:00 Uhr bis 14:00 Uhr,

Di - Do 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mail: kristina.elias@ekkw.de

*(Biedenkopf und Gladenbach)*

Telefon: 06421 - 4806180

Mo - Do 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Mail: christina.becker@ekkw.de

[www.beratungsstellen-philippshaus.de](http://www.beratungsstellen-philippshaus.de)

### **Telefonische Beratung am Abend**

Beratungsangebot von  
Universitätsstadt Marburg,  
Landkreis Marburg-  
Biedenkopf und den freien  
Trägern der Jugendhilfe in  
Stadt und Landkreis täglich  
von 19:00 bis 22:00 Uhr unter  
der Nummer:

**06421-480 6170**

Siehe auch [www.marburg.de](http://www.marburg.de)