



BONUS-PDF – Tag 9:

Wenn dein Kind dich ablehnt

Warum dieses Thema so wichtig ist

Sätze wie

„Du darfst nicht mitspielen!“

oder

„Geh weg!“

fühlen sich für Eltern oft schlimm an - manchmal sind sie sogar verletzt, weil sie nicht verstehen, warum das Kind gerade so reagiert.

Doch aus bindungstheoretischer Sicht sind diese Sätze kein Zeichen von Ablehnung, sondern ein **Bindungsimpuls**:

- Das Kind testet Nähe und Distanz
- Es prüft: „Bleibst du bei mir, auch wenn ich dich wegschiebe?“
- Es versucht, Kontrolle über etwas zu bekommen
- Es schützt seinen Raum, um Sicherheit zurückzugewinnen

Kinder lehnen selten *die Person* ab —

sie lehnen **die Intensität ihres inneren Zustands** ab.



Was hinter dem Impuls steckt

Ablehnung entsteht oft durch:

- Überforderung
- Reizüberflutung

- **soziale Erlebnisse (Kindergarten, Kita/Schule)**
- **innere Unsicherheit**
- **Trennungsstress**
- **Müdigkeit**

Wenn du in diesem Moment **ruhig und spielerisch** bleibst, zeigst du:

„Unsere Verbindung ist stabil.

Ich halte das aus.“

Humor kann hier Wunder wirken.



Übung – „Der trottelige Bär möchte so gern spielen“

Eine leichte, humorvolle Form der Annäherung.

1. **Sag mit übertriebener gespielt-trauriger Stimme:**
„Oh nein, ich wollte doch der tollpatsche Bär sein ...“
2. **Übertreibe deine Bewegungen: langsamer, tapsiger, komischer.**
3. **Halte ein bisschen Abstand – aber bleib präsent.**
4. **Lachen löst innere Spannung.**

Für 3–6 Jahre:

Rollenspiele funktionieren sehr gut.

Manchmal reicht ein dicker Seufzer oder ein lustiges Geräusch, um die Stimmung zu drehen.

Für 6–10 Jahre:

Halte es einfacher:

„Okay. Ich bin in der Nähe, sag mir Bescheid, wenn du mich brauchst.“



Alltagssituation

Nach Kindergarten, Kita/Schule sind viele Kinder, bis oben voll gefüllt mit Reizen – sie brauchen ihren Raum.

Wenn du

- **nicht beleidigt reagierst**
- **nicht weggehst**
- **nicht belehrst**

... entsteht ein sicherer Bindungsraum, in dem das Kind selbst wieder auf dich zukommt.



Reflexionsfragen

- **Was löst Ablehnung in mir persönlich aus?**
- **Fällt es mir leicht, Abstand und Nähe flexibel zu halten?**
- **Kann ich in humorvolle Leichtigkeit gehen?**