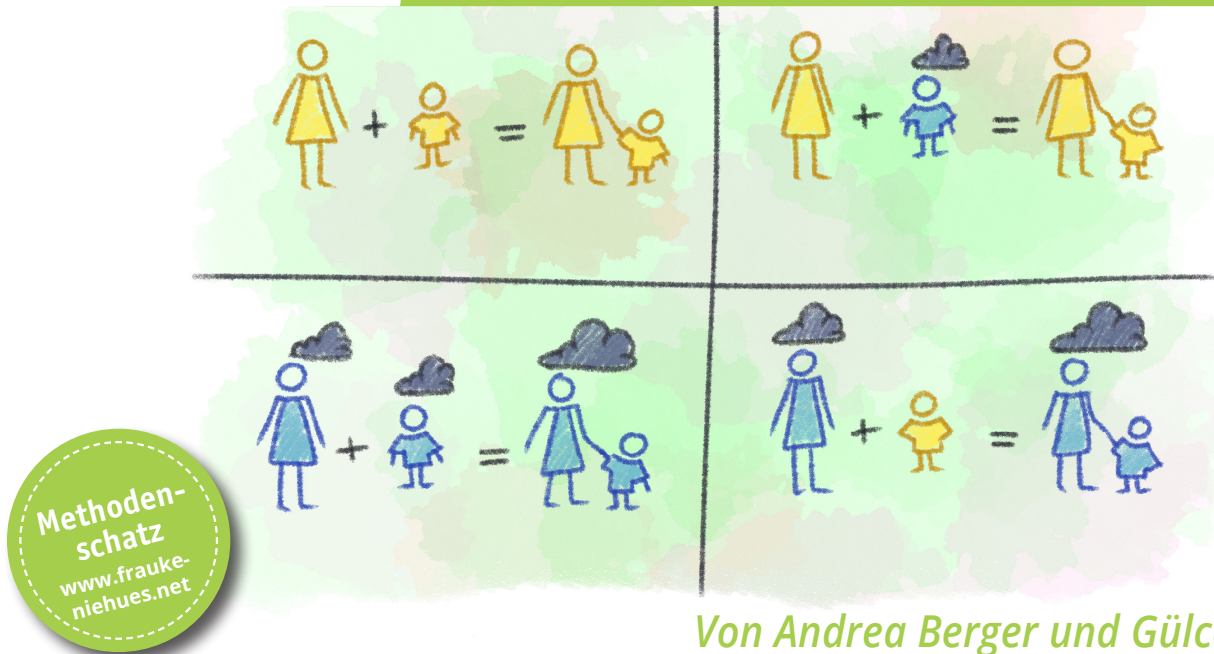




Von Andrea Berger und Gülcan Irdem

Kinder und Jugendliche, denen es schwerfällt, starke Gefühle zu regulieren, sind in besonderem Maße auf verlässliche Co-Regulation durch Bezugspersonen angewiesen. Ein hilfreiches Bild, um dies zu verdeutlichen, ist das eines unaufgeräumten Schrankes: Im Inneren herrscht großes Chaos, vieles liegt durcheinander, manches fällt heraus und vielleicht sind sogar die Regalbretter schief. Ohne stabile Außenwände wird sich das Chaos nur schwer sortieren lassen. Bezugspersonen können in diesem Bild wie stabile Schrankwände sein: Sie geben Halt, Begrenzung und Struktur. Sind sie selbst stark belastet oder ohne sicheren Halt, wird es für Kinder und Jugendliche umso schwieriger, Gefühle zu regulieren und im eigenen Inneren wieder Ordnung zu finden.

Die Fähigkeit zur Emotionsregulation entwickelt sich in den ersten Lebensjahren wesentlich im Zusammenspiel mit feinfühligem Bezugspersonen. Kinder lernen zunächst mithilfe anderer, starke Gefühle wahrzunehmen, auszuhalten und allmählich zu regulieren. Waren solche Erfahrungen nur eingeschränkt möglich oder wurde das Stresssystem des Kindes durch belastende Erfahrungen immer wieder stark aktiviert, kann auch später eine besonders verlässliche und wiederholte Co-Regulation notwendig sein. Dieser Leitfaden kann eine Bezugspersonen beim Aufbau einer gelingenden Co-Regulation unterstützen:

„**STOP – ATME – DENKE**“ ist ein einfacher Leitgedanke der Bezugspersonen daran erinnert, in emotional aufgeladenen Situationen nicht unmittelbar aus der eigenen Emotion heraus zu handeln, sondern zunächst innezuhalten, die eigene Anspannung wahrzunehmen und dann möglichst bewusst zu reagieren. Die folgenden Aspekte bewussten Denkens bieten eine Handlungsorientierung, wenn Situationen unübersichtlich oder emotional aufgeladen werden. Das passende Poster hierzu fasst die folgende Anleitung übersichtlich zusammen.



1. Zu Beginn der Co-Regulation müssen Bezugspersonen zunächst die **eigene Regulation sichern**.

Ein hilfreiches Bild zur Veranschaulichung ist die Atemmaske im Flugzeug: Erst wenn die eigene Maske sitzt, kann die daneben sitzende Person zuverlässig unterstützt werden. Besprechen Sie deshalb mit den Bezugspersonen, woran sie bemerken, dass die eigene Anspannung zunimmt und ihre Ressourcen knapper werden. Je weniger eigene Ressourcen zur Verfügung stehen, desto schwieriger wird es, die starken Gefühle eines Kindes zu regulieren. Die Selbstregulation beginnt mit einem kurzen Innehalten und bewusstem Atmen, um die eigene Ruhe zu finden. Die zentrale Botschaft an das Kind lautet:

„**Ich bin ruhig da.**“



2. Ist die Bezugsperson selbst ausreichend reguliert, kann sie ihre Aufmerksamkeit stärker auf das Kind richten und **Präsenz und Sicherheit ausstrahlen**. Gerade in hoch angespannten Situationen helfen häufig eine offene, ruhige und zugewandte Körperhaltung sowie wenige Worte. Das Angebot von Nähe und Blickkontakt sollte sich daran orientieren, was das jeweilige Kind als hilfreich erlebt. Besonders Kinder und Jugendliche mit belastenden Beziehungserfahrungen können direkten Blickkontakt in angespannten Situationen als unangenehm oder bedrohlich erleben. Entscheidend ist weniger, möglichst viel zu tun oder zu erklären, sondern durch die eigene Präsenz und Ruhe Sicherheit zu vermitteln:

„**Du bist sicher.**“



3. Gleichzeitig geht es darum, **Grenzen zu bewahren und emotional zu begleiten**. Das wahrgenommene Gefühl des Kindes kann zunächst aufgegriffen und validiert werden, ohne eigene Vermutungen als sicher festzulegen: „*Ich glaube, du bist gerade ganz schön traurig ... oder vielleicht auch richtig wütend.*“ Auch ein möglicher Auslöser kann benannt werden, während offenbleibt, ob das Kind die Situation anders erlebt: „*Vielleicht ist es das, was dich gerade so wütend macht – oder es ist noch etwas ganz anderes.*“ In akuten Situationen geht es zunächst nicht darum, das Verhalten ausführlich zu besprechen oder nach Ursachen zu suchen. Oft sind klare Grenzen notwendig. Diese sollten möglichst ruhig und bestimmt vermittelt werden, ohne dem Kind den emotionalen Halt zu entziehen. Nähe kann angeboten werden, ohne zu drängen. Je nach Kind können auch Möglichkeiten zur sensorischen Regulation hilfreich sein, beispielsweise ein Knautschball, eine Decke oder Bewegung. Entscheidend ist, gemeinsam herauszufinden, welche Form der Regulation das jeweilige Kind tatsächlich unterstützt. So können Halt und Grenzen gleichzeitig vermittelt werden:

„**Ich lasse das nicht zu – und ich halte deine Grenzen.**“



4. Erst wenn Kind und Bezugsperson wieder ausreichend reguliert sind, folgt **nach dem Sturm die Beziehungsklärung und Reflexion**. Mit zeitlichem Abstand kann die Beziehung wieder bewusst aufgenommen und, wenn nötig, repariert werden. Containment, Nähe und Verständnis können dazu beitragen, wieder Verbindung herzustellen. Belastendes kann gemeinsam benannt und zugleich darauf geschaut werden, was geholfen hat oder bereits gelungen ist. So kann beispielsweise gespiegelt werden: „*Du warst gerade richtig außer dir. Das war schwer. Ich war da und jetzt ist es wieder besser.*“

Je nach Alter und Situation kann anschließend gemeinsam überlegt werden: „*Was hat dir geholfen? Was könnten wir beim nächsten Mal anders machen?*“

Dabei geht es nicht darum, nachträglich Schuld zu verteilen, sondern das Erlebte gemeinsam einzuordnen, Ressourcen sichtbar zu machen und hilfreiche Erfahrungen für zukünftige Situationen zugänglich zu machen. Die Botschaft lautet:

„**Wir können darüber sprechen.**“



5. Co-Regulation lebt von **Wiederholung und Routine**. Beruhigende Rituale im Alltag können Sicherheit und Vorhersehbarkeit vermitteln. Nach einer gelungenen Beruhigung kann es beispielsweise hilfreich sein, gemeinsam Wasser zu trinken, ruhig zusammensitzen oder körperliche Nähe anzubieten, sofern das Kind diese sucht. Auch auf vorhersehbar herausfordernde Situationen kann gemeinsam vorbereitet werden: Was könnte schwierig werden? Was hat schon einmal geholfen? Was können Bezugsperson und Kind tun, wenn die Anspannung steigt? Als wiederkehrendes inneres Bild kann hierbei auch der Leuchtturm hilfreich sein: „*Ich bin der Leuchtturm – mein/das Kind ist die stürmende See.*“

Der Leuchtturm muss den Sturm nicht verhindern oder beenden. Er bleibt stehen, gibt Orientierung und ist auch dann sichtbar, wenn es um ihn herum unruhig wird. Als vertrautes Bild kann er Bezugspersonen dabei unterstützen, sich auch in wiederkehrenden schwierigen Situationen an ihre co-regulative Haltung zu erinnern. Die Botschaft lautet:

„**Ich begleite dich – du kannst das schaffen.**“



6. **Langfristige Stärkung** bedeutet schließlich, Co-Regulation nicht nur in akuten Krisen anzubieten. Auch außerhalb belastender Situationen brauchen Kinder wiederholte Erfahrungen von Verlässlichkeit, Beziehung und gemeinsamer Regulation. Bezugspersonen können sie darin unterstützen, eigene Ressourcen kennenzulernen und hilfreiche Erfahrungen bewusst wahrzunehmen. Dabei geht es nicht nur darum, Ressourcen aufzubauen, sondern sie auch zu würdigen: Was gelingt bereits? Was macht das Kind stark? Wo und wodurch erlebt es Sicherheit?

Das Nachholen früher fehlender Regulationserfahrungen ebenso wie die Beruhigung eines durch belastende Erfahrungen dauerhaft aktivierten Stresssystems braucht Zeit und viele Wiederholungen verlässlicher Erfahrungen. Bezugspersonen müssen starke Gefühle nicht verhindern. Sie können jedoch dazu beitragen, dass das Kind sie nicht allein bewältigen muss und nach und nach erfahren kann, dass starke Gefühle ausgehalten, begleitet und wieder reguliert werden können. Die langfristige Botschaft lautet:

„**Ich bin für dich da.**“



Dies ist eine von 118 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Trauma und pathogene Erinnerungen: Traumasensible Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ erschienen sind.

Die Box ist bestellbar über:

<https://t1p.de/kompetenzbox-niehues>

oder direkt über den QR-Code.