

Herbert Renz-Polster



AUF DIE FLÜGEL KOMMT ES AN

**SPIEGEL
Bestseller**



Wie Eltern
Orientierung
geben und Kinder
selbstständig
werden

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86921-0 Print
ISBN 978-3-407-86992-0 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Carmen Kölz
Illustrationen: Sandra Klostermeyer
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: (Kind) shutterstock_1571548273 > ©Max kegfire, Shutterstock.com.
(Vögel) shutterstock_2505907865 > © InnaSakun, Shutterstock.com
Layout und Herstellung: Sarah Veith
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Wir Erwachsenen in der Familie sind es,
die das »Familienfeuer« schützen, und es ist schön,
wenn dein Kind das erfahren darf. Dieses Feuer wird nicht
andauernd brennen, dafür haben wir zu viel anderes
um die Ohren. Aber wenn es gut geht, ist immer genug Glut
da, um es wieder zu entzünden. Dann kann die
entstehende Wärme uns wieder verbinden. Dieser Prozess
der »Verbindung« ist so wichtig, wichtiger als dass uns
immer alles gelingt. Er hält uns als Familie am Leben.

Danke, Doro, für unseren gemeinsamen Weg

Inhalt

Willkommen! 11

Die Flügel im Blick 15

- Du darfst vertrauen 16

Eine kurze Gebrauchsanleitung 21

TEIL 1

Der Weg zur Selbstständigkeit 23

1. Kapitel: Flügeljahre 25

- 1. Dein Kind entwickelt sein Ich –
und eine neue Perspektive auf die Welt 28
- 2. Dein Kind entwickelt sein Können –
auf so vielen Ebenen! 30
- 3. Dein Kind entwickelt eine wichtige
Grundlage für sein ganzes Leben: Selbstregulation 37
- 4. Dein Kind durchläuft eine zweite
Bindungsphase 42
- 5. Dein Kind durchläuft eine
»Eingewöhnung« in das Miteinander 46
- Das »Flügelpaket« 56

2. Kapitel: Wie dein Kind selbstbestimmt sein kann und du nicht fremdbestimmt 65

- Eine Reise zu den Wurzeln der Selbstwirksamkeit 65
- Eine Reise zu den Wurzeln der Flügeljahre 73
- Ein guter Plan – für eine längst verlassene Welt 77

3. Kapitel: Konflikte lösen – mit Flügeln 83

- Auf den Kontext des Konfliktes kommt es an 88
- Den Regulationskonflikt behutsam begleiten 93

4. Kapitel: Bereit für die magische Schwelle 99

5. Kapitel: Das fehlende Glied der Bindungstheorie 111

- Brückenbau 113
- Die Entwicklungskompetenzen des Kindes 116
- Wo und wie erlernen Kinder ihre Selbstkompetenzen? 117
- Bindung gut, alles gut? 119

TEIL 2

Deinem Kind Orientierung geben – Mein persönlicher Kompass 125

6. Kapitel: Die Federn unserer Flügel – Orientierende Impulse 127

- Wir schlagen uns durch – und lernen dabei 131
- Wir sind Sterne, die umeinander kreisen –
und miteinander 134
- Unterschätze nie dein Baby 137

- Auch ein Nein kann Flügel haben 145
- Du darfst dich zeigen 151
- Die Kleider, die wir tragen 156
- Du darfst Fehler machen 158
- Gute Gewohnheiten sind etwas Wunderbares! 161
- Du darfst ein Leben haben 165
- Folge dem No-nonsense Prinzip 168
- Folge der Spur der Freude 171
- Wer gemeinsam das Feuer hütet,
wächst zusammen 175
- Auf die Balance kommt es an 179
- Entscheidend ist deine Haltung 182
- Entwicklung ist eine Zweibahnstraße – Liebe auch 186
- Der Grundton zählt 188
- Du bist genug 191

Familie sein – mit Flügeln 197

Anmerkungen 201

Danksagung 203

Über mich und meine Arbeit 205

Willkommen!

Lass mich raten. Du hältst dieses Buch in den Händen, weil du mit Kindern lebst und dich der Titel des Buches anspricht. Weil du weißt, dass Kinder für ihre Entwicklung nicht nur Wurzeln, sondern auch Flügel brauchen. »Wurzelflügelwesen« nenne ich Kinder deshalb gerne. Vielleicht hast du – wie auch ich – das Gefühl, dass ihre Flügelseite heute manchmal zu kurz kommt? Dann freue ich mich über deine Begleitung – lass uns die Flügel unserer Kinder gemeinsam feiern!

Oder das Flügelthema spricht dich an, weil du vielleicht gerade *eben nicht* viel von der »Flügelseite« deiner Kinder oder des Familienlebens spürst? Nichts spürst von der Leichtigkeit, die wir mit den Flügeln verbinden? Vielleicht gibst du dein Möglichstes, um dein Kind gewaltfrei zu erziehen und seine Bedürfnisse zu erfüllen – und trotzdem fühlt sich dein Familienalltag nicht »beflügelnd« an? Vielleicht habt ihr Probleme mit Frustrationskrisen, die eben nicht nur da sind, wenn dein Kind müde und überreizt ist – sondern allmählich zum Dauerthema werden. Vielleicht habt ihr auch lästige Konflikte rund um das Thema Kooperation, also dass du bei deinem Kind beständig auf Verweigerung stößt, wo du dir doch so sehr Verbundenheit und Wärme in der Familie wünschst.

Damit bist du nach meiner Erfahrung nicht allein. Auch Eltern, die ihre Kinder mit dem Ziel guter Beziehungen erziehen wollen, schildern mir immer öfter: *Wir haben mit unseren Kindern echt stressige Beziehungen!* Wir wissen nicht weiter. Wir erziehen »bedürfnisorientiert« – aber bleiben mit unseren eigenen Bedürfnissen so oft auf der Strecke.

Oft zeigen sich die Probleme erstmals im Kleinkindalter. Dort, wo wir die »Autonomiephase« verorten. Was macht diese Zeit zu einer solchen Herausforderung? Diese Zeit, in der die Kinder jeden Morgen zu einer Art Orientierungslauf aufbrechen, um die Welt immer besser zu verstehen, ihre eigenen Kräfte aufzubauen, und das mit allen Registern! Diese »Flügeljahre« des Kindes, wie ich sie nenne, müssen wir uns unbedingt noch einmal anschauen.

Spannend auch das: Rede ich mit Eltern und schauen wir uns die besonders herausfordernden Situationen im Alltag gemeinsam an, so landen wir in der Regel mitten in den Hotspots der kindlichen Entwicklung: Selbstregulation, Emotionskontrolle, soziales Verständnis. Bei der »Antriebswelle« der kindlichen Entwicklung.

Genau Gründe also, um uns auf dem großen Planeten der Eltern-Kind-Beziehungen noch einmal genau umzuschauen. Was macht die Flügelzeit der Kinder so besonders? Und wie kommt diese »Antriebswelle« eigentlich auf Touren? Dreht sie sich wirklich nur um das Ziel der »Autonomie«? Ich entdecke da so viel mehr! Ein ganzes Bündel an Entwicklungsaufträgen. Ich vernehme zum Beispiel schon in dieser Zeit neugierige Fragen der Kinder, wie denn ein gutes Miteinander geht. Und ich staune, wie mutig und schonungslos sie gerade jetzt nach einer beständigen Erweiterung ihrer Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen streben – tagtäglich, ganz praktisch, und auf so vielen Ebenen.

Wir werden auf unserer Entdeckungsreise auf alte, verblichene Wegweiser stoßen. Wir werden sie entziffern. Wir werden Orientie-

rungsmarken von den Steinen kratzen. Und wir werden neue Pfade anlegen. Wege, die das Miteinander in Familien gerade in dieser außergewöhnlichen Zeit leichter und reicher machen können. Wir werden Wege zu neuen Aussichtspunkten finden, etwa im Hinblick auf diesen manchmal arg missverstandenen Prozess der »Bindung«: ist er wirklich so kompliziert?

Es wird bei diesen Erkundungen natürlich auch um unsere eigene Rolle als Eltern gehen. Genau darum ist in den letzten Jahren eine immer intensivere Debatte entstanden: Haben wir »Bedürfnisorientierung« vielleicht zu sehr als Rundumversorgung der Kinder verstanden? Ihnen damit auch immer weniger zugetraut? Weniger an Eigeninitiative, weniger an selbstmotiviertem Handeln, weniger auch an Freiheit? Und sie dadurch in eine Art goldenen Käfig gesetzt, geliebt, gefeiert und achtsam gepflegt – aber eben ohne Raum, um das Fliegen zu erlernen? Und könnte es sein, dass der zunehmende Stress in vielen Familien auch damit zu tun hat?

Jedenfalls war für mich der vielleicht wichtigste Anlass, dieses Buch zu schreiben, genau diese Frage: Wie können wir den Kindern für ihren Weg zur Selbstständigkeit Orientierung geben? Orientierung, die sie dann nutzen, um *selbst* das Fliegen zu üben? Wie können wir sie bei der Entwicklung von Selbstregulation und sozialen Kompetenzen unterstützen? Lass uns auch da gerne mal groß denken: Wie könnte eine bedürfnisorientierte und gleichzeitig *befähigende* Erziehung aussehen? Wie können wir die Kinder in dieser bunten Entwicklungszeit so begleiten, dass sie sich geborgen und gesehen fühlen – aber gleichzeitig auch die Kompetenzen ausbilden, um immer besser mit sich selbst klarzukommen und in emotionaler und sozialer Hinsicht zu wachsen?

Kurz, lass uns auf dieser Reise *Bindung, Orientierung und Befähigung* zusammendenken.

»Der Bindung Flügel geben«, will ich diese Expedition nennen – auch deshalb sind die Flügel auf den Anfangsseiten der Kapitel abgebildet.

Diese Flügel wünsche ich nicht nur den Kindern. Ich wünsche sie uns Eltern, und ich wünsche sie uns als Familie. Sie werden uns wieder neu verbinden. Sie werden uns, ja: beflügeln.

Vogt, im Spätherbst 2025

Die Flügel im Blick



In diesem Buch werden wir das Kind auf der vielleicht herausforderndsten Strecke seines Wegs begleiten, durch seine Kleinkindzeit – seine Flügeljahre. Dass uns dieses Kind immer wieder vor Rätsel stellt, ist normal. Dass es uns an unsere Grenzen bringt, auch. Was ich hoffe ist, dass du mit mir staunen wirst, welche vielfältigen Entwicklungen dieses Kind durchmacht, auf wie vielen Ebenen es jetzt wächst. Und auch das hoffe ich: Dass du siehst, dass dieser kleine Mensch gar nicht viel mehr von dir verlangt, als dass du ihm bei seinen Entdeckungsreisen Geleitschutz gibst: Wärme und Geborgenheit, Hilfe, wo er sie braucht, Freiheit, wo er selbst gut klar kommt, und vor allem Orientierung, wie das Leben im Alltag laufen kann, damit es für alle gut ist.

Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen, will ich dir aber noch ein paar Gedanken mitgeben – sie sollen dich ermutigen, an dein Kind und euren gemeinsamen Weg zu glauben. Sie drehen sich um eine mir wichtige Überzeugung, die ich aus dem Leben mit Kindern und auch aus meinen wissenschaftlichen Auseinandersetzungen mit der kindlichen Entwicklung gewonnen habe: »Du darfst vertrauen.«

Du darfst vertrauen



Ich möchte mit der Menschheitsgeschichte beginnen, diesem Blick, der mir so wertvoll erscheint. Wir haben es bei unserer Spezies mit einer extrem anpassungsfähigen Art zu tun. Die anderen höheren Tierarten können immer nur in ganz bestimmten Umweltnischen gedeihen, unter ganz bestimmten Bedingungen. Unsere Kinder dagegen entwickeln sich in allen Klimazonen dieser Erde, in etwa 1000 verschiedenen Kulturräumen noch dazu. Du darfst vertrauen, dass dein Kind für seine Entwicklung gut gerüstet ist, auch für Widrigkeiten. Ja, auch die Menschenkinder haben Belastungsgrenzen und auch sie müssen wir so gut behandeln wie möglich, aber sie sind darauf angelegt, auch mit Fehlern klarzukommen. Ebenso mit Scheitern. Andernfalls wäre unsere Art längst ausgestorben.

Du darfst vertrauen, dass dein Kind die wichtigsten Zutaten zu seiner Entwicklung mitbringt. Dein Kind läuft nicht deshalb, weil du es ihm vorgemacht hast – es läuft, weil es eine unbändige Begeisterung hat, das Laufen zu lernen. Es würde selbst dann laufen lernen, wenn ihr in der Familie auf allen Vieren kriecht. Dein Kind spricht nicht, weil du ihm die Sprache vorsagst – es spricht, weil Sprache entsteht, wo Menschen miteinander leben und miteinander kommunizieren. Das kannst du gar nicht verhindern.

Du darfst vertrauen, dass Körper und Seele deines Kindes auf Heilung angelegt sind. So wie der Körper die allermeisten Wunden wieder verschließt, tut es auch die Seele. Jedes Kind dieser Erde erlebt Krisen und kann doch wieder aufstehen. Wir wären sonst alle nach dem Scheitern der ersten großen Liebe erledigt, wie Nicole Wilhelm so treffend schreibt.¹

Du darfst vertrauen, dass dein Kind Teil eures Teams (namens Familie) sein will. Und das gilt auch für die Kleinkindzeit, in der dein Kind seinen Willen entwickelt. Es will damit keine Diktatur aufbauen. Es will diese starke Kraft für seinen Weg *in die Gemeinschaft hinein* nutzen, nicht aus ihr heraus. Kinder wollen sich nicht ausschließen, sie wollen dazugehören.

Du darfst darauf vertrauen, dass dein Kind lernt, mit Risiken umzugehen. Sie sind in seiner Entwicklung eingeplant, denn das Kind macht manche wichtigen Erfahrungen *nur dort*, wo es dafür ein gewisses Risiko eingehen muss. Eine Kindheit ohne aufgeschrammte Knie ist aus Sicht des Kindes ein Missverständnis.

Du darfst darauf vertrauen, dass dein Kind nicht gleich durcheinanderkommt, weil die Oma es anders behandelt, anders mit ihm redet und etwas liberaler mit der Keksdose ist als du. Dein Kind betreibt in sozialer Hinsicht »getrennte Buchführung« – es will ja fit werden für ein »sozial mehrsprachiges« Leben, in dem ihm sehr unterschiedliche soziale Regeln begegnen werden.

Du darfst vertrauen, dass dein Kind mit Belastungen umgehen kann, solange es keine Überlastungen sind. Letztere entstehen meistens durch *dauerhaft zu schwere Last*. Und auch das gehört dazu: Manchmal sind Belastungen Entwicklungsanreize – wenn das Kind sie meistern kann.

Du darfst vertrauen, dass dein Kind nicht das bestmögliche Angebot braucht, um sich gut zu entwickeln. Es wird auch glücklich werden können, wenn ihm manche Zutat einer »guten« Kindheit

fehlt. Rund um die Erde begegnen uns glückliche Menschen, denen doch manches gefehlt hat bei ihrem Aufwachsen.

Du darfst vertrauen, dass dein Kind vorwärtsstrebt, nicht zurück. Es will sich *entwickeln*. Es will seine Begabungen erkennen und entfalten. Mit einem Drang wie die Rosenknospen. Man kann sie nicht zur Blüte drängen, aber es braucht auch sehr viel, um das zu verhindern.

Du darfst vertrauen, dass dein »egoistisches« Kind irgendwann seine Mitmenschen mitdenken wird. Und dass dein »unkooperatives« Kind einmal mit dir zusammen spannende Sachen machen wird. Du kannst darauf vertrauen, dass dein kleines Kind sich immer besser regulieren wird, selbst wenn der Weg dir endlos erscheint. Jetzt schämst du dich vielleicht für dieses Kind, das im Supermarkt wie von Sinnen tobt – du wirst einmal brüllend stolz sein auf dieses Kind.

Du kannst vertrauen, dass dein Kind nicht unter einer Glasglocke stehen will. Es will die Welt kennenlernen, wie sie ist. Dazu darfst du auch dich zeigen, und dabei klar sein statt wischiwaschi: »Du magst den Kartoffelbrei nicht, den ich gekocht habe? Nicht schlimm. Wir haben noch Brot im Kasten. Und sogar Belag.« Solange du wohlwollend im Herzen bist, kannst du in die Kraft der menschlichen Klarheit vertrauen.

Du darfst vertrauen, dass dein Kind nicht dieselben Wunden in sich trägt wie du. Du wurdest vielleicht als Kind auf diese oder jene Art behandelt und hast davon deine wunden Punkte und vielleicht auch Ängste. Deine Sorge, sie an dein Kind weiterzugeben, ist verständlich. Und doch gilt auch das: Dein Kind lebt in *seiner* Spur.

Du darfst vertrauen, dass die Bindung zwischen dir und deinem Kind belastbar ist. Ja, sie ist manchmal stärker, manchmal schwächer. Da sind Ebbe und Flut, das gehört dazu, und manchmal kann die Ebbe lang dauern, vielleicht sogar eine halbe Kindheit lang.

Aber da ist ein Kern, der alles wieder neu beleben kann. Wie ein Samen in der Wüste, aus dem dann auf einmal doch wieder eine Blüte wächst. Dieser Kern entstand durch das, was ihr mit Bedacht und gutem Willen aufgebaut und erlebt habt. Und er geht nicht weg. Solange dir auch nur ein kleiner Zipfel dieses Tischtuchs in der Hand bleibt, das ihr einmal zwischen euch ausgebreitet habt, werdet ihr es wieder ausbreiten können. Bindung hat mehrere Leben.

Auf all das darfst du vertrauen.

Eine kurze Gebrauchsanleitung

Dieses Buch hat ein Thema, aber zwei Teile.

Im nun folgenden ersten Teil nehme ich dich mit auf eine Reise durch die »Autonomiephase« des Kindes – durch seine Flügeljahre: Was baut das Kind sich da auf, welche Schätze hebt es, wie wird es selbstständig?

Im zweiten Teil (ab Seite 125) geht es um die Begleitung dieses Gipfelstürmers: Wie können wir Eltern ihm Rückenwind und Orientierung geben? Ich habe diese – oft auch von meinen persönlichen Erfahrungen inspirierte – Strecke in kurze Impulse gegliedert, meine »Flügelimpulse«. Einen ersten Impuls zum Thema Vertrauen hast du gerade gelesen.

Du kannst beide Teile des Buches separat lesen, das heißt, du kannst jetzt gleich mit dem ersten Teil beginnen. Du kannst aber auch den zweiten Teil zuerst lesen. Oder du kannst mischen, indem du etwa vorne beginnst und immer mal wieder einen Flügelimpuls dazunimmst. Alle Teile fügen sich dann so oder so zu einem gemeinsamen »Flügel-Bild«.

