



TransParents Online Training

Handout 2

Session 2

Wohin wir wollen:
Das Paradigma der Bezogenheit

Das Paradigma der Bezogenheit

Was hilft uns, tieferes Mitgefühl an den Stellen zu entwickeln, die sich so schwierig anfühlen?



Aspekte vom Paradigma der Bezogenheit

- ★ **Bedingungsloser Respekt und Gleichwürdigkeit**
Wichtige Basis: Wir treffen uns auf der Ebene von bedingungslosem Respekt und Gleichwürdigkeit mit unseren Kindern. Unter bedingungslosem Respekt verstehen wir, dass wir die Eigenständigkeit des Kindes vollkommen respektieren. Gleichwürdigkeit bedeutet, die Kinder nicht zu entwürdigen, aber es heißt nicht, dass wir gleich sind: der Erwachsene gibt die Orientierung.
- ★ **Bewusste Selbstbeziehung**
Ich bekomme mit, was in mir vorgeht. Was löst das Verhalten meines Kindes in mir aus? An welcher Stelle legt sich vielleicht der Filter meiner eigenen Vergangenheit (Kindheitserfahrung) auf meine Wahrnehmung?
- ★ **Erwachsenes Bewusstsein:**
Wir sind als Eltern diejenigen, die verantwortlich sind für die Beziehung mit unseren Kindern. Wir unterscheiden zwischen erwachsenem Bewusstsein und Kindbewusstsein. Im erwachsenen Bewusstsein sind wir gelassen, entspannt und humorvoll. Im Kindbewusstsein haben wir Stress, fühlen uns ausgeliefert, handlungsunfähig, unter Druck aufgrund des Verhaltens unserer Kinder oder wollen einfach Recht haben und verfügen über keine bis wenig Wahl in unseren Reaktionen. Meist ist uns der Humor abhanden gekommen.
- ★ **Bindung**
Die Bindung zwischen uns und unseren Kindern autorisiert uns erst dazu, ihnen Orientierung zu geben. Wie sicher und geborgen fühlt sich das Kind im Kontakt zu mir?
- ★ **Elterliche Führung / Orientierung geben**
Ein ganz wichtiger Aspekt im Paradigma der Bezogenheit, der aber niemals ohne Bindung funktionieren kann. Bindung ist eine hierarchische Beziehung. Bezogene und eingestimmte Führung auf Augenhöhe ermöglicht den Kindern, sich gesund abhängig und entspannt zu fühlen und uns vertrauensvoll zu folgen. Mit zunehmender Reifung der Kinder ändert sich die Art und Weise unserer Führungsaufgabe.
- ★ **Wissen um Unreife**
Unreife Kinder leben in einem anderen Universum. Sie brauchen ganz dringend unsere liebevolle Orientierung. Sie brauchen Zeit, bis Informationen in ihnen landen können.



Passendes Lebensumfeld:

Gibt es für die Kinder eine gesunde Balance von Inspiration und Entspannung? Geht es den Kindern im aktuellen Lebensumfeld (Wohnort, Schule, Kindergarten, Homeschooling Gemeinschaft, etc.) gut? Und für mich als Erwachsener: werden meine erwachsenen Bedürfnisse nach Kontakt, nach Austausch, Inspiration und Unterstützung erfüllt?



Geeignetes Lebenstempo:

Wie können wir ein Leben führen, indem wir den geeigneten Rhythmus der einzelnen respektieren und im Zeitalter der Digitalisierung Entschleunigung einen wichtigen Stellenwert hat und wir nicht so durch den Alltag hetzen, dass insbesondere unsere Kleinkinder gar nicht hinterher kommen?

Funktion der Bindung: Die Ausbildung des Selbst

Auch wenn wir äußerlich erwachsen scheinen, sind wir oft stecken geblieben in unserer Entwicklung aufgrund der aus unseren Entwicklungs Traumata entstandenen Adaptionsmechanismen und können deshalb nicht wirklich im Hier und Jetzt mit uns und unseren Kindern in Beziehung sein.

Entwicklungs Traumata beschreiben, was wir als Kinder in den Bindungsbeziehungen als traumatisierend erfahren haben. Da diese Erfahrungen prägend sind für die Verbindung zu unseren Kindern und den Kindern, die wir begleiten, wollen wir mehr über Entwicklungs Traumata lernen und werden gleichzeitig die Funktion der Bindung verstehen.

Oft verstehen wir unter dem Begriff Trauma unterschiedlichstes, meist denken wir beim Begriff Trauma an das, was herkömmlich als Schocktrauma bezeichnet wird. Was ist mit Entwicklungs Traumata gemeint?

Entwicklungstrauma und Schocktrauma

Schocktrauma:

Bezeichnet ein gravierendes Ereignis im Leben, welches in sich abgeschlossen ist, uns überwältigt, uns hilflos macht und wo wir keine Möglichkeit haben, der Situation zu entgehen

Was passiert: Unfall, Naturkatastrophen, Gewalt, Stürze, plötzliche Scheidung usw.

Wo: Dieses Trauma ist im Hirnstamm (Reptiliengehirn - basales Überleben).

Folgen: Die überwältigenden Ereignisse tauchen in der Gegenwart wieder auf mit dem überwältigenden Schrecken von „damals“.

Entwicklungstrauma:

Bezeichnet chronische, ungeeignete Bindungserfahrungen wie mangelnde Einfühlung durch Bezugspersonen, kleine anhaltende emotionale Verletzungen, zu wenig Bindung oder zu frühe Trennungserfahrungen.

Was passiert: Unsere biologischen Kernbedürfnisse nach Kontakt, Einstimmung, Vertrauen und Autonomie werden verletzt.

Wo: Entwicklungstrauma finden im Präfrontalen Cortex statt (Integration von Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen).

Folgen: Bilden von Adaptionsmechanismen oder Überlebensstrategien, die unsere Erfahrungen in der Gegenwart verzerren, Fragmentierung und Entfremdung bewirken und Leiden in Selbstregulierung, Identität, chronische Selbstverurteilung und Beziehungsunfähigkeit bewirken.

Beim Begriff Trauma in der Kindheit denken viele an gravierende Situationen wie sexuelle und körperliche Gewalt, schwere Vernachlässigung, also an das, was auch in der Fachwelt überwiegend als Schocktrauma bezeichnet wurde.

Ungeeignete chronische Bindungserfahrungen fanden wenig bis keine Beachtung. Dabei sind die Folgen davon viel gravierender und betreffen sehr viele Menschen.

Die Bedeutung der Abhängigkeit in der Bindung

Als Kinder sind wir äußerst abhängig von uns Bindungspersonen. Kinder verfügen über kein **eigenständiges Selbst**. Insbesondere während der ersten 6-7 Lebensjahre, können ihre biologischen Kernbedürfnisse nur durch Eltern und nahe Bindungspersonen gesehen und beantwortet werden.

Als Bindungspersonen haben wir also die Funktion, die Kinder eingestimmt zu sehen, was auch bedeutet, **dass wir ihr Nervensystem co-regulieren**. Wenn Kinder Stress haben, sich ängstigen oder emotionale Erfahrungen machen, die sie nicht einordnen können, brauchen sie Kontakt, was für sie Sicherheit bedeutet. Kindern fehlt die basale Kapazität, sich selber zu regulieren. Unser Dasein, der Körperkontakt und die Geborgenheit ermöglichen dem Kind sich wieder entspannen und aus dem Überlebensmodus in den Bindungsmodus zu finden.



Die Bedeutung einer einfühlsamen Bindung für ein echtes Erwachsensein

So wie unsere Bindungspersonen mit uns - mit unseren biologischen Kernbedürfnissen - eingestimmt in Beziehung gegangen sind, so bilden wir im Laufe der Zeit unser eigenes Selbstgefühl. Wir fühlen uns beispielsweise wertvoll und liebenswürdig. Wir bilden die Bindungsbeziehung in uns ab und werden im Laufe der Jahre immer unabhängiger von unseren Bindungspersonen und unserer Umgebung und fühlen uns gleichzeitig tief mit uns und dem Leben verbunden - und damit echt erwachsen.

Das Prinzip von Entwicklungstraumata:

Es gibt eine tiefe Abhängigkeit zwischen dem Kind und dem Erwachsenen. Wenn wir selbst in unseren Bindungsbeziehungen immer wieder ungeeignete Erfahrungen gemacht haben in dieser Abhängigkeit, dann bleiben wir in unserer Entwicklung stecken und finden nicht richtig in den Ablösungs- und Selbstfindungsprozess. Wir finden uns dann später im Leben immer noch total abhängig von den Umständen und anderen Menschen. Beispielsweise indem wir ständig von der Umgebung und anderen Menschen das Feedback bekommen brauchen, dass wir wertvoll sind.



Biologische Kernbedürfnisse von Kindern:

Wie schon beschrieben, können die biologischen Kernbedürfnisse eines Kindes, insbesondere während der ersten 6-7 Lebensjahre, nur durch Eltern und nahe Bindungspersonen gesehen und beantwortet werden. **Dann entsteht im Kind ein Gefühl von Sicherheit.** Weder ist das Kind in der Lage, diese Kernbedürfnisse selbst zu identifizieren noch kann es sie selber beantworten. Sein *Selbstgefühl*, wie es sich, seine Bedürfnisse, seinen Willen und wie es das Leben wahrnimmt, bildet sich durch diese vielen, täglichen Erfahrungen mit seinen nahen Bindungspersonen aus.

Kontakt	Einstimmung
<i>Das Bedürfnis nach physischem Kontakt und Landen können</i>	<i>Kinder möchten eingestimmt gesehen werden von ihren Eltern.</i>
Vertrauen	Autonomie
<i>Ganz abhängig sein können, seine Geheimnisse anvertrauen können, verletzlich sein können, wertgeschätzt werden mit offenem Herzen.</i>	<i>Das Bedürfnis, den Willen, den Selbstausdruck in die Welt bringen zu dürfen, damit gesehen zu werden und dadurch zu erfahren, wer wir sind und was wir wollen.</i>

Unser Blick auf uns selbst, auf andere und die daraus folgenden Reaktionen sind stark davon geprägt, wie sich unsere Eltern auf uns bezogen haben.

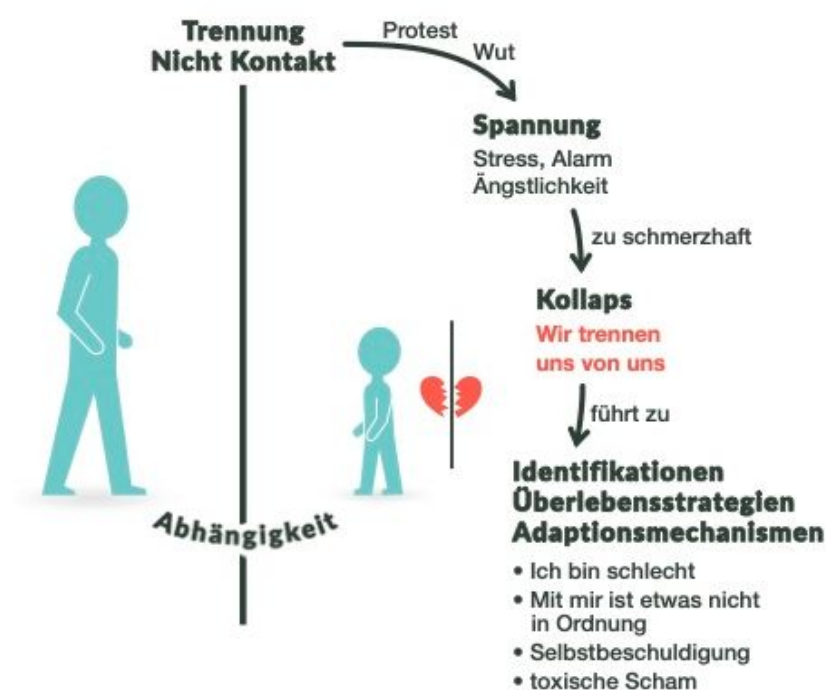
Das generelle Prinzip von Entwicklungstrauma:

Was passiert, wenn unsere Bindungspersonen nicht mit uns in Beziehung sein können? Wenn die Bindungspersonen uns nicht eingestimmt sehen können und somit immer wieder nicht für uns da sind, erfahren wir das als Nicht-Kontakt, als Trennung.

Wie beispielsweise in den folgenden biologischen Kernbedürfnissen, wenn wir als Kinder...

- ...**Nähe** brauchten, weil wir Angst hatten
- ...**Trost** brauchten, weil uns Schmerz wieder fuhr
- ...unsere **Freude teilen** wollten, um uns gesehen zu fühlen
- ...**eigene Ideen** hatten, für die wir in unserem authentischen Ausdruck unterstützt werden wollten
- ...**geliebt** werden wollten in unserer individuellen Schönheit

Wir protestieren, zeigen, dass etwas nicht stimmt, werden wütend, gelangen in Rage und wenn wir darin immer weiter nicht gesehen und vielleicht sogar beschämt werden, entsteht immer mehr Spannung, Alarm und Angst - **Angst die Bindungsbeziehung zu verlieren**. Die Erfahrung wird zu schmerzhaft und führt zum Kollaps - wir fangen an, uns von uns selbst zu trennen.



Als Kinder können wir uns und der Ausdruck unserer Lebensenergie nur "schlecht" erleben in einer "schlechten" Situation. Das ist unsere einzige Hoffnung. Wir sind so abhängig von unseren Bindungspersonen, dass wir uns für das existentielle Bedürfnis nach Sicherheit, sprich nach Bindung, "verdrehen" müssen.

Wir verfügen in dem Alter der Unreife noch über keine psychologische innere Kapazität, uns selbst unabhängig von unsere Bindungspersonen zu erfahren. **Kinder setzen diese Adaptionen- also Anpassungsstrategien ein, um die Bindungsbeziehung zu schützen.** Als Kinder haben wir ein Gespür dafür, welche Seiten an uns unsere Eltern akzeptieren und schätzen und welche sie ablehnen und wir passen uns entsprechend an, um die Liebe der Eltern zu sichern.

Reagiert die Welt - und die Bindungsbeziehung ist die Welt für Kinder - chronisch nicht eingestimmt und ungeeignet auf uns, schalten wir uns und unsere Lebensenergie selber ab (= dorsal-vegal shut down). **Wir fühlen uns schuldig, fühlen uns falsch (= toxische Scham),** glauben, dass mit uns etwas nicht stimmt, erleben unsere Bedürfnisse und unsere Lebendigkeit als zu viel, geben unsere Authentizität auf und vieles mehr. All dieser Selbsthass hilft uns zu überleben.

Die Adaptionenmechanismen geben uns die Sicherheit, die wir als Kinder brauchen, um zu überleben. Sie bleiben dann als tiefe Überzeugungen und Identifikationen in uns. Wir glauben als Erwachsene, dass wir das sind.

Die Bedeutung von Agency

Und hier kommt nun die Bedeutung von Agency ins Spiel. Agency beschreibt, wie wir uns heute „nachträglich“ dort ablösen können, wo wir in den ungeeigneten Bindungserfahrungen im Kindbewusstsein stecken geblieben bin. Wo wir immer noch mit unseren Adaptionenmechanismen identifiziert sind.

Agency heißt direkt übersetzt so viel wie Selbstwirksamkeit. Die tiefere Bedeutung davon ist: „Wie wir uns auf uns selbst beziehen“, also wie wir heute an unserem Selbstgefühl beteiligt sind. Agency beschreibt den zunehmenden Prozess des Erkennens, wie wir heute beteiligt sind in einer Situation, in der wir uns als Opfer fühlen. Dadurch öffnet sich eine Tür, in der mehr Raum entsteht und wir nicht mehr komplett identifiziert sind. Wir werden handlungsfähiger, können mehr aus unseren automatischen Reaktionen aussteigen und bekommen ein Wahl.

Der Begriff Agency, wie wir ihn hier verwenden, kommt aus der therapeutischen Arbeit von NARM.
= NeuroAffective Relational Model = NeuroAffektives Beziehungsmodell.

NARM beschäftigt sich mit Entwicklungstraumata und ist ein ressourcenorientiertes, fundiertes Modell, das die Arbeit im gegenwärtigen Moment betont.

Der Begründer von NARM ist Dr. Laurence Heller:

<https://drlaurenceheller.com/de/biografie/>

Wenn wir über Agency verfügen, fühlen wir uns mit uns verbunden, können sagen, was wir brauchen oder was wir möchten, können uns mit unserer Verletzlichkeit zeigen. Wir verfügen über diese innere Kapazität, gesund mit uns und den Anderen in Beziehung bleiben zu können, wenn die Umgebung diese Kernbedürfnisse für uns nicht erfüllt. Das heißt wir sind mit einem inneren Zustand verbunden, uns selber als tief richtig und "gut" zu empfinden, als liebenswert und wertvoll. Und gleichzeitig gibt es die innere Bereitschaft, offen dazu zu lernen, Fehler als willkommene Einladung zu erkennen und neugierig auf das Leben und die Menschen um mich herum zu sein.

Jedes Mal, wenn wir wieder mehr mit uns selbst in Verbindung kommen, wenn beispielsweise Gefühle in uns hochkommen oder wenn wir für uns eintreten und sagen, was wir brauchen oder was uns am Herzen liegt,

wird auch unsere abgespeicherte Angst vor dem Verlust der Bindungsbeziehung aktiviert.

Wir gehen dann, oft unbemerkt, ganz schnell zurück in unseren "alten" Adaptionsmechanismen und Identifikationen, die eben die Funktion haben, uns von uns selber zu trennen. Wir trennen uns also von uns selber, indem wir beispielsweise glauben, unsere Bedürfnisse sind peinlich (scham-basierte Überlebens-Strategie oder Adaptionsmechanismus) oder indem wir uns sagen, wir brauchen sowieso von niemandem was (stolz-basierte Strategie). In Session 5 werden wir ausführlicher darauf eingehen.

Agency bedeutet, dass mehr erwachsenes Bewusstsein entsteht und damit eine Wahl:

- ★ Ich beginne meine Beteiligung an einer Situation zu sehen, in der ich mich als Opfer empfinde
- ★ Ich mache die Erfahrung, dass nichts Schlimmes im Hier und Jetzt passiert, wenn ich meine Kernbedürfnisse in Kontakt bringe.
- ★ Ich erfahre meinen Selbstwert unabhängig davon, wie die Umwelt auf mich reagiert.
- ★ Ich kann mit mir selbst in Beziehung sein und bekomme mit, wie ich mich behandle.
- ★ Ich bekomme die Strategien und Identifikationen mehr mit, die mir scheinbar Sicherheit geben, mit denen ich mich aber trenne.
- ★ Ich kann mehr in einen Seins-Zustand kommen, indem ich beispielsweise neugierig bin und bin weniger mit meinem Tun und Verhalten beschäftigt.
- ★ Ich erlebe mich unabhängiger und gleichzeitig mehr bezogen mit der Welt.
- ★ Ich erkenne meine Filter, durch die ich auf andere Menschen schaue (Projektionen), die verhindern, andere wirklich zu sehen. Die Projektionen/Filter lösen sich mehr und mehr auf.

Kernsätze der Session:

- ❖ Was hilft uns, tieferes Mitgefühl an den Stellen zu entwickeln die sich so schwierig anfühlen?
- ❖ Bindung autorisiert uns erst dazu Orientierung zu geben.
- ❖ Im erwachsenen Bewusstsein sind wir gelassen, entspannt und humorvoll.
- ❖ Jüngere Kinder brauchen ausreichend Zeit, bis eine Information in ihnen landen kann.
- ❖ Unser Blick auf uns selbst, auf andere und die daraus folgenden Reaktionen sind stark davon geprägt, wie sich unsere Eltern auf uns bezogen haben.
- ❖ Agency bedeutet, dass wir eine Wahl haben.

Viel Freude beim Explorieren!

