

TransParents Online Training

Session 7

Handout 7
erweiterte Version

Sichere Bindung III:
Abhängigkeit ermöglichen, tiefe
Empathie & Reparieren

I. Abhängigkeit ermöglichen

Fühlen wir uns ganz in Verbindung mit uns selbst und haben wir genug Innenraum, Erlebnisse und andere Menschen in uns abzubilden, sind wir echt erwachsen. Da ist es für uns selbstverständlich, dass Kinder zutiefst von uns abhängig sind. Wir fühlen intuitiv unseren Alpha-Instinkt und dass wir eine wichtige Führungsrolle haben. Wir fühlen, wie natürlich es ist, dass sich diese kleinen Wesen uns ganz anvertrauen. Wir fühlen ihr Bedürfnis, uns zu folgen, so zu werden, wie wir sind und ihre Freude und ihren Eifer, in das Leben und die Kultur hineinwachsen zu wollen. Und wir fühlen, wie sie uns mehr und mehr ihr Herz schenken wollen, weil sie merken, wie fürsorglich wir sie wahrnehmen und wie großzügig wir ihnen helfen und Orientierung geben. Kinder benehmen sich einfach abhängig, weil sie Kinder sind.

Unseren Kindern zu ermöglichen, sich abhängig von uns zu fühlen, ist dann im positiven Sinne möglich, wenn wir dabei natürlich auch vollständig in der Lage sind, ihre Eigenständigkeit zu ehren. (siehe Session 4).

Dieses gute Gefühl von Abhängigkeit haben die wenigsten von uns erfahren und so löst allein der Begriff in vielen von uns Unbehagen aus. Aufgrund unserer eigenen negativen Abhängigkeitserfahrungen setzen wir oft alles daran, dass unsere Kinder möglichst unabhängig werden. Diese Tendenz ist zu einer weit verbreiteten kulturellen Norm geworden.

Wenn wir als Kind emotional unreife Erwachsene als Eltern hatten, die sich nicht auf uns einstimmen konnten, assoziieren wir Abhängigkeit oft mit etwas Negativem. Dann setzen wir alles daran, unsere Kinder so schnell wie möglich in die Unabhängigkeit zu bringen.

Wenn wir hingegen innerlich ins Paradigma der Bezogenheit shiften, dann ist das Ermöglichen von Abhängigkeit das schönste Geschenk, das wir einem Kind machen können:

Wenn Eltern hingegen vermögen, in einer fürsorgenden Haltung zu sein und dabei die echten Autonomie-Impulse fein wahrnehmen, bedeutet Abhängigkeit, dass ich als Kind die Erfahrung mache, dass da jemand ist, dem ich zutiefst vertraue und der für mich sorgt.

Eltern können gleichzeitig durchaus liebevoll und zugewandt und sehr um eine gute Beziehung bemüht gewesen sein, jedoch ist es für ein Kind ein besonderes Dilemma, Nähe und Wärme zu bekommen, wenn es dafür seine Eigenständigkeit aufgeben muss. Insbesondere die im Entwicklungsalter der 2-4-jährigen Kindern anstehenden folgenden beiden Entwicklungsprozesse können dadurch stark beeinträchtigt werden:

- **Vertrauen**

Da ein Kind von der Natur der Sache her abhängig ist, ist es darauf angewiesen, dass es wirklich Kind sein darf und sich nicht innerlich verlassen und seine autonome Eigenständigkeit aufgeben muss, um für die Eltern zu dem zu werden, was diese brauchen oder diese wollen, wie das Kind sein soll.

- **Autonomie**

Kinder beginnen sich so ungefähr im zweiten Lebensjahr mehr zu behaupten. Sie haben ein natürliches Bedürfnis, eigene Ideen einzubringen, sich damit auch durchsetzen zu wollen und bringen so ihre Willenskraft, ihre Eigenständigkeit und ihren lebendigen Selbstausdruck in Kontakt.

Echte Wärme und Geborgenheit
erfährt ein Kind erst dann, wenn sein Autonomiebestreben
ebenso wahrgenommen und respektiert wird wie seine
Sehnsucht nach Geborgenheit.

Was uns im Wege stehen kann, die Eigenständigkeit der Kinder zu sehen

Kindzentrierung

... wenn wir eher invasiv sind, ohne dass wir es wollen

Etliche Eltern bemühen sich sehr darum, ein liebevolles und inniges Verhältnis mit den Kindern zu haben und eine gute Beziehung zu pflegen. Geschieht dies von einem Platz der Kindzentrierung in uns, erleben die Kinder unsere Bemühungen als invasiv und bilden allerlei mögliche Reaktionsweisen darauf:

- Sie beginnen, den Mittelpunkt des Geschehens zu übernehmen und entwickeln fast eine Sucht, dass sie in jedem Moment die Aufmerksamkeit auf sich ziehen "müssen".
- Sie werden "wütender" und "bossier", zeigen damit den inneren Stress, weil sie auf einer Ebene nicht in der Tiefe gesehen werden und ihnen die klare, liebevolle Führung fehlt, an die sie sich anlehnen und der sie sich ganz zumuten können, auch mit starken Gefühlen, ohne dass das Gegenüber innerlich und/oder äußerlich wegbricht.
- Sie beginnen, sich von uns abzuwenden und fühlen eine innere Verzweiflung, weil sie sich Nähe so sehr wünschen, sie aber dabei nicht all die Gefühle der Eltern gleichzeitig "einkaufen" möchten.

Bei all diesen Reaktionsweisen der Kinder ist das tiefer liegende Problem, dass sie in ihrer Eigenständigkeit nicht wirklich gesehen werden, sondern mit dem Filter der Adaptionenmechanismen und Ängsten von uns Erwachsenen. In jedem Fall aber fühlen die meisten Kinder hier eine Art innere Verzweiflung. Sie wünschen sich, dass sie sich bei den Erwachsenen anlehnen und entspannen können.

Mögliche Gründe für unsere Kindzentrierung:

- Wir suchen ständig Sicherheit und Stabilität beim Kind; es soll sich immer gesehen fühlen, es muss ihm gut gehen, wir wollen es ihm recht machen.
- Wir fühlen sofort Stress, wenn wir mit der Aufmerksamkeit bei uns sind, wenn wir ganz unseren Raum einnehmen, wenn wir uns also nicht "kümmern", sondern mit uns verbunden sind.
- Wir fühlen eine innere Besorgnis oder Ängstlichkeit, etwas könnte nicht in Ordnung sein, etwas Schlimmes könnte passieren, und wir sind oft innerlich mit der Besorgnis beschäftigt.
- Wir haben Angst, irgendetwas könnte falsch sein oder unsere Kinder könnten falsch sein. Dahinter liegt sehr oft unsere Angst, dass mit uns etwas falsch ist.

Damit nehmen wir den Kindern den Boden unter den Füßen, auch wenn wir uns eigentlich das Gegenteil wünschen. In der Kindzentrierung gehen wir zwar auf die Kinder ein, tun dies aber nicht von einem gelassenen, verbundenen Erwachsenen-Bewusstsein aus.

In der Kindzentrierung
wollen wir von unseren Kindern geliebt werden,
um uns sicher zu fühlen.

Stress mit dem Eigenwillen

... wenn es uns schwer fällt, die Selbstständigkeit,
Eigenständigkeit und den eigenen Willen des Kindes zu
respektieren

Jedes Kind liebt ja seine Eltern und will diese Liebe auch zeigen und leben. So möchte es einerseits seinen Autonomie-Impulsen folgen (z. B. selbst entscheiden, was es anzieht, was es mag, wen es einlädt, wie es eine Party gestaltet) und gleichzeitig möchte es aber die Bindung zu den Eltern und weiteren Bindungspersonen keinesfalls gefährden.

Fällt es den Eltern schwer, die autonomen Impulse des Kindes als eigenständigen Ausdruck ganz zu respektieren – auch wenn es vielleicht letztendlich nicht immer darum geht, es so zu machen, wie das Kind es möchte – und stresst sie diese Eigenständigkeit von Beginn an, wäre die natürliche Reaktion auf das invasive Verhalten von Eltern eine klare Abgrenzung. Oft tun Eltern sich schwer, diese anfangs sehr leisen, später lauter werdenden Signale richtig zu lesen.

- Wird die Protest-Energie der Kinder als Beleidigung oder Angriff seitens der Eltern gewertet, gerät das Kind in einen tiefen inneren Konflikt. Oft beginnt eine schwierige Zeit voller sogenannter Trotzanfälle und Machtkämpfe, was jedoch nicht einer authentischen Entwicklungsphase von Kindern entspricht.
- Der tiefe innere Konflikt des Kindes mit seiner Protest-Energie für seine Eigenständigkeit einzustehen und damit respektiert bzw. vor allem tief wertgeschätzt und gesehen werden zu wollen, wird umso größer, wenn die Eltern auf diese natürliche Abgrenzung nicht mit Strenge, sondern mit Enttäuschung oder Traurigkeit, also mit Liebesentzug reagieren.

- Wenn die Eltern auf den Protest mit Ängstlichkeit, Unsicherheit oder Besorgnis reagieren, also sehr „lieb“ sind und mit Sich-Bemühen und noch mehr mit dem Versuch, es ihnen recht zu machen, reagieren, steigert sich der innere Konflikt des Kindes in eine Art Verzweiflung.

Kinder bleiben entweder in den Machtkämpfen hängen, fühlen sich aber innerlich verzweifelt, weil jedes Kind gerne abhängig sein möchte und sich anlehnen können möchte. Oder, wenn die Angst vor dem Bindungsverlust zu groß ist, wenn sie sagen, was sie wollen, nehmen sie sich in ihrem Selbstausdruck zurück und beginnen, die Erwartungen im Außen zu erfüllen. So verzichten sie lange meist auf die Autonomie, wirken eher angepasst, sind aber schwer zugänglich und als Jugendliche wenden sie sich von ihren Eltern ab.

Mögliche Gründe, die es uns schwer machen, gelassen und bezogen auf die Bedürfnisse von Eigenständigkeit und Autonomie der Kinder einzugehen:

- Vielleicht glauben wir, dass wir immer die Kontrolle behalten müssen.
- Oder wir glauben, dass wir den eigenen Willen oder Standpunkt aufgeben müssen, wenn wir denjenigen unseres Kindes sehen und uns auf seine Ideen einlassen.
- Vielleicht fühlen wir uns auch ganz schnell aktiviert und gestresst, wenn jemand etwas von uns möchte und fühlen eine Art Erwartungsdruck im Inneren.
- Oder vielleicht glauben wir, dass wir nichts wert sind und dass wir blöd dastehen und klein und wertlos sein könnten, wenn ein Kind seine Eigenständigkeit ausdrückt und seinen eigenen Kopf hat.

Das tiefe authentische Bedürfnis eines Kindes nach Autonomie und danach, sich als einen eigenständigen Menschen zu erleben, löst bei uns oft großen Stress aus.

Abhängigkeit ermöglichen

Wir wollen uns der Frage annähern, was es denn ganz konkret bedeutet, unseren Kindern Abhängigkeit zu ermöglichen. Mit einem Satz gesagt bedeutet es, dass ich meinem Kind vermittele, dass es mir eine **Ehre und ein Geschenk ist, es als Mama oder Papa in seinem Leben begleiten zu dürfen**. Gerade weil dieses Prinzip in unserer Kultur wenig repräsentiert ist und sogar oft als etwas negativ beurteilt wird, wollen wir gemeinsam lernen, woran die Abhängigkeit ersichtlich wird und was wir dazu beitragen können.

Ich bin verantwortlich dafür, den Bindungstank zu füllen

Wir schauen hinter das Verhalten der Kinder und sehen, was sie jetzt gerade brauchen. Wir geben ihnen vorausschauend das, was jetzt nötig ist (z. B. Wärme, Aufmerksamkeit ...), ohne dass sie es einfordern müssen. **Kinder können sich nicht in die Abhängigkeit begeben, wenn sie selbst dafür sorgen müssen, dass die Liebe zu ihnen fließt.**

Wenn wir so eine Dynamik mit sehr fordernden Kindern haben, dann lässt die sich nur dadurch umkehren, dass wir wieder die Position des fürsorglichen Erwachsenen einnehmen, der für die Erfüllung der Bindungsbedürfnisse beim Kind zuständig ist. Das braucht oft etwas Geduld, denn wenn die Kinder gelernt haben, ständig Aufmerksamkeit bei uns einzufordern, dann haben wir meist nicht das Bedürfnis, ihnen davon noch mehr zu schenken, wenn sie gerade mal zufrieden sind. Die Dynamik umzukehren bedeutet jedoch, genau das zu tun.

Haben wir uns in der Kindzentrierung verloren, haben wir unseren Kindern vielleicht beigebracht, dass wir keinen eigenen Raum brauchen, dass sie jederzeit unsere Aufmerksamkeit bekommen und wir sie ihnen auch ständig geben, aus der Sorge heraus, es könnte ihnen sonst vielleicht nicht gut gehen usw.. Dann geht es nicht darum, den Bindungstank noch mehr aufzufüllen. Die Kinder zeigen uns mit ihrem Verhalten eher, dass sie von uns nicht gelernt haben, selbst zu spielen, sich selbst zu beschäftigen und selbständig etwas zu machen und zu erledigen.

Grundsätzlich bin ich in einer fürsorglich liebevollen Haltung (ohne zu betüddeln – ein feiner Grat)

Jeder Mensch liebt es, versorgt zu werden. Für unsere Kinder ist es etwas sehr Schönes und zutiefst Geborgenheit und Wärme vermittelndes, wenn sie erleben, **dass wir sie gerne versorgen**. Liebevoll zubereitetes Essen (wofür so oft die Zeit fehlt) und die gemeinsame Zeit, die wir gemütlich beim Essen verbringen, vermittelt, dass wir gerne für sie da sind und gerne mit ihnen Zeit verbringen. Unsere Fürsorge, unser Caring im Sinne von "ich sehe, was du brauchst" oder "ich kümmere mich" oder "Ich helfe dir soweit du es brauchst, damit du spürst, dass jemand mit dir ist" vermitteln dem Kind, dass es ein sehr wertvolles und liebenswertes Wesen ist, dass es zutiefst verdient, gut umsorgt und gesehen zu werden.

Es versteht sich von selbst, dass der Grat zum sogenannten "Betüddeln" schmal ist, also dem Verhalten, mit dem wir aus einem jungen Teil heraus und ohne Einstimmung über die Autonomie des Kindes hinweg gehen und es uns in dem Caring nicht fürsorglich, sondern invasiv erlebt, so wie wir es weiter oben schon besprochen haben. Deshalb ist auch hier wieder unser **innerer Zustand** ausschlaggebend dafür, ob wir mit unserer Fürsorge Verbindung schaffen oder Abwehr erzeugen.

Wertschätzung und Dankbarkeit signalisieren – vor allem jenseits von Worten

Gerade wenn die Kinder älter werden, ist es oft so, dass wir genervt sind und mit ihnen über die Hausaufgaben, die dreckige Küche, das unaufgeräumte Zimmer etc. streiten und ihnen weniger zeigen, was wir im Zusammensein mit ihnen lieben, was uns wertvoll ist, **welche Ehre es ist, dass wir ein Wesen beim Heranwachsen begleiten dürfen**. Womöglich wissen die Kinder im Herzen gar nicht, wie tief und innig wir sie lieben, weil wir uns ständig in den Alltagsdingen verlieren und unsere Energie auf ihr Verhalten und auf das Korrigieren ihres Verhaltens richten. Ein Kind kann unsere Liebe nur fühlen, wenn es sie wirklich fühlen kann.

Folgende Fragen sind eine wundervolle Einladung, dieses Muster zu durchbrechen:

- *Wie oft sitze ich einfach bei ihm und schaue zu, womit es gerade beschäftigt ist?*
- *Wie oft zeige ich den Kindern, dass sie mir am Herzen liegen, dass sie mich interessieren – auch in den Gedanken und Einstellungen, die vielleicht ganz anders sind als meine eigenen?*
- *Bekomme ich mit, was die Kinder begeistert, was sie interessiert und was ihnen wertvoll ist?*



II. Empathie

Empathie heißt, ganz tief hinter das Verhalten und die Worte zu schauen und das zu beantworten, worum es eigentlich geht. Wenn uns das gelingt, kommt etwas in unseren Kindern zur Ruhe, weil sie sich tief gesehen fühlen. Damit geht ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit einher.

Empathie tiefer erforschen

Mit dieser ganz besonderen Qualität von Empathie, die wir hier beschrieben haben, beantworten wir das Bedürfnis, das wir Menschen alle haben, in unserem ganzen Wesen wahrgenommen und gesehen zu werden.

Wenn das geschieht, entspannt sich etwas ganz in uns, weil wir merken, **da ist jemand, der sieht uns und bejaht uns in allem, was wir gerade sind.** In allem Schmerz, in aller Freude, in der Trauer, in der Einsamkeit, eben einfach in allem, was wir sind. Empathie ist aber nicht Zustimmung, d. h. wir stimmen nicht zu, dass etwas so ist, sondern es hat mehr mit der Qualität zu tun, dass wir ganz tief nachempfinden können, wie es gerade für den anderen Menschen ist.

Vielleicht wird dabei schon spürbar, dass es nicht etwas ist, das mit Worten oder einer Technik zu tun hat, sondern eher **ein Mitschwingen von Herz zu Herz.** Und deshalb ist es eine ganz wichtige Qualität für den geborgenen und warmen Bindungsraum, den wir für die Kinder bereitstellen. Wenn wir anderen Menschen wirklich mit Empathie begegnen, passieren Wunder.

Weil wir es aber vielleicht nicht gelernt haben, auf diese Art und Weise jemandem ganz zuzuhören, ganz mit ihm zu sein oder wir an dieser Stelle möglicherweise unbewusst sind, begegnen wir anderen in der Kommunikation oft mit den sogenannten Empathiekillern. Dabei kommt

diese besondere Qualität des Mitschwingens gar nicht zustande, wir vermitteln dem anderen eher: So wie es bei dir ist, sollte es nicht sein. So wie es bei dir ist, ist es nicht. So wie es bei dir ist, ist es falsch.

Die sogenannten "Empathiekiller" ... oder adaptive Strategien

Anstatt zuzuhören, wie die Situation für mein Gegenüber gerade ist und welche Gefühle damit vielleicht gerade verbunden sind, reagieren wir – in der Regel recht schnell und sehr automatisch. Die Folge davon ist, dass wir die Verbindung mit unseren Kindern eher zerstören als herstellen. Wir vermitteln ihnen die Botschaft: "So wie du die Situation wahrnimmst und fühlst, ist es nicht richtig bzw. sollte es anders sein."

Wir schauen uns einmal ein paar gängige Empathiekiller an. Vielleicht wird daran ersichtlich, wie häufig sie anzutreffen sind, wie normal sie sind:

- ❖ **Ratschlag/Tipp** ("Na, dann musst du einfach XY machen!")
- ❖ **Analyse** ("Naja, du ziehst dich ja auch oft zurück, das macht es den anderen nicht leicht, mit dir Kontakt zu haben!")
- ❖ **Viele Worte** ("Du hättest so gerne ein Eis? Das wäre jetzt sooo schön? Und es ist unfair, dass du keins bekommst? Möchtest selbst bestimmen? Jetzt bist du wütend? ...")
- ❖ **Verbrüderung mit einer Seite** ("Echt, sowas macht der?! Bzw. mit der anderen Seite: Das musst du verstehen, der ist noch so klein ...")
- ❖ **Fakten abfragen** ("Seit wann ist das schon so, dass ...")
- ❖ **Fakten richtig stellen** ("Aber das stimmt doch nicht, dass du schon wochenlang keinen Film gesehen hast, das ist genau fünf Tage her!")
- ❖ **Geschichtenklau** ("Das kenne ich, das habe ich als Kind auch erlebt ...")
- ❖ **(Subtile) Form der Beschämung** ("Wieso ist das so schwierig bei dir? Du bist doch kein kleines Baby mehr!")

Diesen geäußerten sogenannten Empathiekillern liegen in uns innere Empathieverhinderer zugrunde.

Innere Empathieverhinderer

Was verhindert denn, dass wir empathisch mit dem sind, was da gerade in unserem Gegenüber passiert? Empathieverhinderer bedeutet, ich verliere selbst die Verbindung zu mir. **Sie beschreiben nichts anderes, als dass ich selbst keine Empathie für mich habe.** Sie beschreiben also nichts anderes, als unsere adaptiven Strategien, mit denen wir uns von uns selbst trennen. Dass wir beispielsweise glauben, wir sind nichts wert und diese toxische Identifikation mit einer Stolz basierenden Identifikation der Anstrengung kompensieren, alles perfekt machen zu wollen, um uns sicher zu fühlen.

Wenn das Kind beispielsweise nicht so ist, dass wir uns perfekt fühlen können, wird darunter die Identifikation, nichts wert zu sein, aktiviert und weil das alles nicht sein darf, muss das Kind anders sein oder der Moment so aufhören, wie er ist. Es ist auf einer uns oft unbewussten Ebene der Filter der toxischen Energie gegen uns selbst, der Glaube, mit uns stimmt beispielsweise etwas nicht, der oft ausgelöst wird durch ein Verhalten des Kindes und der es uns unmöglich macht, mit uns in Verbindung zu gehen. Wir fühlen uns dann unsicher, ängstlich, gestresst. Wenn wir mit uns nicht in Verbindung sind, können wir nicht fühlen, können wir nicht im Herzen mitfühlen, wie es für den anderen wirklich ist.

Wir brauchen hier zuerst einmal eine Hinwendung an die Stelle, an der wir uns selbst gegenüber keine Empathie haben, und die Neugierde, was uns denn da im Wege steht. Wir besprechen hier die Essenz von Entwicklungsstrauma, worüber wir ja schon viel gesprochen haben. Denn natürlich sind es oft direkt oder indirekt die Stellen, an denen wir selbst als Kinder keine herzvolle, empathische Verbindung von unseren Eltern oder Bindungspersonen erfahren durften.

Das Unvermögen, Schmerz bei unserem Kind auszuhalten

Wenn wir wollen, dass es unseren Kindern immer gut geht, dann können wir nicht wirklich gelassen zuhören, wenn unsere Kinder (im Moment scheinbar) leiden, sondern wollen das verändern. Auch hier ist unser Kindbewusstsein **aktiviert, das mit der Situation überfordert ist und das unbedingt möchte, dass alles wieder gut wird**. Wir fühlen uns oft schuldig, wenn wir uns für das vermeintliche Leid unserer Kinder verantwortlich sehen – z. B. wenn wir gehen oder Nein sagen. **Das, was die Kinder hier wirklich brauchen, ist Trost und nicht, dass es unbedingt gleich wieder gut ist**. Sie brauchen jemanden, der an ihrer Seite ist, der den Moment bezeugt. Wenn uns das gelingt, ist das sehr heilsam. Das Schöne an der Empathie ist, dass wir nichts tun müssen, sondern einfach nur da sein.

Der Gedanke, wir brauchen für Probleme eine Lösung/der Versuch, eine Situation zu verbessern

Hier ist es ähnlich wie im vorherigen Punkt. Wir halten es nicht aus, dass unsere Kinder aufgrund einer Situation starke Gefühle haben und gehen deshalb aus der Verbindung, indem wir von der Gefühlsebene in die Ratio gehen und nach Lösungen suchen. Damit beantworten wir nicht das Bedürfnis des Kindes, gesehen und in seinem Schmerz nachempfunden zu werden.

Die Angst, die Situation zu verschlimmern, wenn wir der (inneren) Wahrnehmung des Kindes zustimmen

Aus den ersten beiden Punkten folgt automatisch unser Bestreben, den Schmerz unseres Kindes so klein wie möglich zu halten. Hier laden wir als Erstes zu einem neuen Blick auf das Erleben von schmerzlichen Gefühlen ein. Es ist nicht schlimm, als Kind schmerzliche Gefühle zu haben. Was für ein Kind schmerzlich ist, ist, wenn die Gefühle negiert werden und es damit alleine bleibt.

Außerdem zeigt unsere reale Erfahrung mit den Kindern, dass ein Gefühl, wenn es mal ganz wahrgenommen wird, und wir einen Moment damit

verweilen, dass es gerade z. B. sooooo schlimm ist, dass die Mama geht, sich sehr schnell wandelt und das Kind dann recht schnell wieder in sein Spiel oder das, woran es gerade ist, zurückfindet.

Unsere große Sehnsucht nach Harmonie

Wir halten die Disharmonie nicht aus, z. B. wenn die Kinder streiten oder wenn mein Kind mich gerade nicht mag. Wenn wir selbst die Stolz basierende adaptive Strategie gebildet haben, um zu überleben, Harmonie herzustellen, für alle da zu sein, andere zu sehen, dann machen wir das ja, um uns sicher zu fühlen. Wir wollen unbewusst, dass die Kinder oder Menschen uns mögen, weil uns das die Sicherheit gibt. Natürlich trennen wir uns durch diese Harmoniesucht stark von uns und sind immer bei den anderen. Was ist das, was wir brauchen? Wie geht es uns gerade? Das erscheint wie eine Bedrohung für das Kindbewusstsein. So aktiviert die Disharmonie stark unser System und löst viel Stress aus, eigentlich die Angst vor dem Verlust der Bindungsbeziehung. Wir kommen vielleicht in eine starke Anstrengung, versuchen es allen recht zu machen, bis wir dann vielleicht austicken, weil es uns zu viel Stress verursacht. Vielleicht hilft uns der Gedanke oder die Deidentifikation, dass das **meine** Geschichte ist, dass **ich** selbst gerade glaube, es nicht aushalten zu können, dass ich selbst Angst bekomme und ich dadurch nicht mitbekomme, was wirklich gerade bei meinem Kind passiert. Vielleicht gebe ich mir die Zeit, einmal einzuatmen und auszuatmen und mich zu fragen, was wirklich so schlimm daran ist, wenn mein Kind mich gerade nicht mag?

Der Gedanke, Empathie sei Zustimmung

Empathie hat nichts mit den Fakten, mit der Story zu tun, sondern mit dem feinen Mitschwingen. Wenn zum Beispiel der ältere Sohn zu uns kommt und sagt, dass er seinen Bruder am liebsten umbringen möchte, dann denken wir oft, wir müssten das relativieren und dem älteren Sohn klar machen, dass der kleine Bruder das doch alles nicht böse meint und der Ältere doch auch sicher Liebe empfindet und all sowas. Dies aus der Sorge heraus, wir würden, wenn wir empathisch mit dem Älteren wären ("Ach Mensch, **so** schlimm und **so** nervig ist das für dich gerade mit dem kleinen Bruder?!"), damit

sagen, dass der kleine Bruder **wirklich blöd und nervig sei** und das wollen wir als liebende und allparteiliche Eltern natürlich auf keinen Fall.

Und das ist eben das große Missverständnis: **Empathie hat nichts mit Zustimmung auf der Faktenebene zu tun, sondern bedeutet Zustimmung zu dem inneren Zustand in diesem Moment.**

Ob es dann wirklich etwas zwischen den beiden Geschwistern braucht, um eine bestimmte Dynamik aufzulösen, kann dann zu einem anderen Zeitpunkt angeschaut werden. Aber in diesem Moment braucht der ältere Bruder einzig und allein eine Wahrnehmung für seinen inneren Zustand. Können wir da von einem Platz der Zuversicht und Liebe aus fein mitschwingen, dann sehen wir, dass die Welt sich jetzt einfach sehr blöd für unser älteres Kind anfühlt und dann fühlt das Kind sich ganz, ganz tief gesehen. **Das braucht nicht viele Worte – die sind eher hinderlich. Es geht von Herz zu Herz.**

Wir werden erleben, dass sich speziell starke Gefühle von Hass und tiefem Zorn recht schnell wandeln, wenn die Kinder damit wirklich bei uns landen können und einen Moment damit ganz gesehen werden.

Ähnlich ist es in kleinen Situationen des Alltags mit kleinen Kindern, beispielsweise beim **Widerstand gegen das Zähneputzen**. Das feine Mitschwingen bedeutet hier, dass ich versuche zu fühlen, wie furchtbar sich dieses Zähneputzen für mein Kind anfühlt, wenn es sich beschwert, ohne dass ich mich mit dem furchtbaren Gefühl des Kindes identifiziere. **Wir haben gerade im empathistischen Stil die Tendenz, dann eine Art "Drama" zu erzeugen, weil wir so mitschwingen, als wäre es furchtbar.** Auch hier wieder: Können wir von einem Platz der Zuversicht und Liebe sehen, dass die Welt sich jetzt einfach sehr blöd für das Kind anfühlt, dann fühlt das Kind sich ganz, ganz tief gesehen. Ohne viele Worte. Auch hier geht es wieder von Herz zu Herz. Und danach, wenn das Kind sich darin ganz gesehen gefühlt hat, sage ich vielleicht dennoch, **"so, jetzt putzen wir die Zähne" und biete dabei Unterstützung und Zuversicht an.**

Gerade für unreife Kinder ist es ein wichtiger Punkt, dass wir ihnen Zeit geben, ihren Willen auszudrücken. Es geht darum, einen Moment ganz bei dem Kind zu sein und seine Gefühle ernst zu nehmen. Das Kind darf mit seinem Widerstand ganz da sein, gleichzeitig bleiben wir in einer liebevollen

Alpha-Rolle, aus der heraus wir die Führung behalten und bei unserem Standpunkt bleiben.

Wie also kommen wir zu "echter" Empathie?

Schritt 1:

Liebevolle Selbsterforschung und Empathie mit mir selbst

Wir räumen quasi das beiseite, was uns im Weg steht, um von Herz zu Herz mit unserem Kind mit zu schwingen.

Wenn du dein Verhalten an der Stelle mehr beobachtest, wirst du dich sicher in einem oder mehreren geäußerten Empathiekillern wiedererkennen. Hier laden wir dich als Erstes zu einer neugierigen Selbsterforschung ein:

- ★ *Was ist das eigentlich, was es mir so schwer macht, an diesen Stellen wirklich den Raum für mein Kind aufzumachen?*
- ★ *Was in mir braucht denn da als Erstes mal meine Empathie?*

Denn in der Regel ist es so, dass wir mit ähnlichen Empathiekillern die Verbindung zu uns selbst abschneiden wie zu den Kindern. Anstatt mit Mitgefühl wahrzunehmen, dass ich richtig Angst habe, dass mein Kind gleich ein Drama machen wird und ich nicht mit ihm fertig werde, überlege ich zum Beispiel sofort, was ich am besten jetzt tun sollte, damit es sich beruhigt. Schau mal, ob du das in irgendeinem Moment für dich machen magst, auch am Abend oder im Nachhinein ist das sehr gut möglich.

Schritt 2:

Innehalten und neugierig werden, um was es eigentlich geht? Welche tiefere Information möchte da gesehen werden?

Versuche bei der nächsten Situation, in der du eigentlich mit einem Empathiekiller reagieren würdest, mal einen Moment innezuhalten und wahrzunehmen, was in diesem Moment gerade los ist. Und von hier aus schau auf dein Kind, worum geht es da? Versuche **ohne viele Worte** das zu beantworten, was es da möglicherweise braucht.

Im Zusatzmaterial findest du auch wieder eine Übung dazu.



III. Den Beziehungsraum wiederherstellen/ Reparieren von Situationen

Es gibt Situationen, in denen reagieren wir nicht aus der Gelassenheit heraus und sind eher ein brodelnder Vulkan als ein Fels in der Brandung.

Insbesondere jetzt, wo wir mit all dem Wissen um das Paradigma der Trennung deutlicher als je zuvor sehen, welches Verhalten der Verbindung dient und was eher Trennung erzeugt, werden wir uns schmerzlich oft des "Versagens" (so die kritischen Stimmen in uns) bezichtigen. Diese Situationen – z. B. wenn wir unser Kind angeschrien haben – brauchen ganz besonders unsere Zuwendung.

Wenn wir uns schuldig fühlen, können wir nicht für unsere Kinder da sein, selbst wenn wir es sofort versuchen.

Was dann in der Regel geschieht, ist entweder

- a) Wir gehen schuldbewusst (d. h. wir sind im Kindbewusstsein!) zu unserem Kind und bitten um Verzeihung. Wenn wir aber in unserem Schuldgefühl gefangen sind, etwas falsch gemacht zu haben und uns damit innerlich selbst Schmerz zufügen, sind wir stark mit uns selbst beschäftigt und wollen, dass uns jemand im Außen (in dem Fall das Kind) dieses Gefühl nimmt. In diesem Zustand sind wir nicht im Erwachsenenbewusstsein. Die Identifikation mit dem Gefühl schuldig oder falsch zu sein, ermöglicht uns nicht, mit uns selbst tiefer in Verbindung zu sein. Unsere Kinder reagieren in der Regel mit Abwehr, so wie in dem Beispiel auch Max.

- b) Uns (v. a. Menschen mit der Vertrauensüberlebensstruktur) ist die Sache so unangenehm, dass wir gar nicht zulassen können, die

Verantwortung für die Situation zu übernehmen und wir reagieren gar nicht. Finden in uns Argumente, warum unser Kind es quasi verdient hat, dass wir es anschreien und warten darauf, dass das Kind wieder auf uns zukommt. Dies haben wahrscheinlich viele von uns mit ihren Eltern so erlebt.

Beide Reaktionen führen dazu, dass die Kinder beginnen, ihre Herzen uns gegenüber zu schützen, weil sie nicht erleben, dass wir als Eltern einen sicheren Raum zur Verfügung stellen können.

Dies ist ein wichtiger Punkt: Das Schlimme an dieser Situation ist weniger der Fakt, dass wir die Kinder anschreien, sondern dass wir im Anschluss nicht fähig sind, die Verantwortung dafür zu übernehmen und dann die Beziehung wieder herzustellen.

Es geht also darum, wieder eine heilsame Beziehung herzustellen, d. h. die Situation zu reparieren und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Im Zusatzmaterial findet ihr einen Prozess für diese **Beziehungswiederherstellung**, sowohl im Audio-Format als auch in schriftlicher Form.

Was dabei sehr schön ist, ist, dass unsere Kinder uns als sehr menschlich erleben. Als zutiefst menschlich. Natürlich dürfen wir das nicht als Strategie nutzen, um uns unserer Verantwortung zu stellen, denn solche Situationen rufen nach einer tieferen Hinwendung, damit wir mehr und mehr neugierig erforschen, was da wirklich passiert.

Trauer und Schuld unterscheiden sich voneinander wie Tag und Nacht. Um zu trauern, bedarf es einer echten Liebe zum Leben. Man empfindet tiefe Traurigkeit darüber, dass man mit dem, was man getan hat, nicht zum Leben beigetragen hat. Wenn du mit dieser göttlichen lebensbejahenden Energie verbunden bist, aber nicht in ihrem Sinne handelst, dann ruft dein Handeln Schmerz hervor. Du wirst dich aber dafür nicht hassen, sondern trauern.

Marshall Rosenberg

Das weiche Herz

Die gesamte Session 7 hat mit dem weichen Herzen zu tun.

Wenn wir unseren Kindern die Abhängigkeit ermöglichen, wenn sie sich nicht kümmern müssen und einfach sein dürfen, können sie in ihrem Herz weich bleiben.

Die Empathie im Alltag ist der Weg, auf dem wir neugierig schauen können: Wie sind wir gerade mit uns selbst in Verbindung und wie ist die Verbindung zu den Kindern? Können wir da tiefer hinschauen, was das Verhalten der Kinder bedeutet? Neugierde ist eine ganz tiefe Liebe zum Leben. Die Empathie ist der Weg, dass die Kinder sich tief gesehen fühlen; so können sie abhängig und entspannt Kind sein.

Das Reparieren ist eine Stelle, die ebenfalls ganz viel mit Empathie und Herz zu tun hat. Wenn diese uns abhanden gekommen ist, d. h. wenn wir unsere Verbindung zu uns verloren haben, laden wir uns ein, inne zu halten. Wir laden uns ein, wenn möglich aus der Situation heraus zu gehen und wir laden uns freundlich ein, neugierig zu schauen, was gibt es zu entdecken? Wenn wir von dem Platz aus wieder tiefer in Beziehung mit uns sind, können wir zu den Kindern gehen und reparieren, d. h. die Verbindung wiederherstellen. Für die Kinder ist das etwas ganz, ganz Schönes, weil sie in diesem Moment auch wieder beginnen, ganz tief eine Verbindung zu sich selbst zu fühlen. Sie fühlen, sie sind in Ordnung. Als Kinder wissen wir intuitiv eigentlich immer, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Wenn wir als Erwachsene dann hingehen und reparieren, ist das für das Kind eine tiefe Erfahrung der Stimmigkeit.



Kernsätze der Session

- ❖ Um Abhängigkeit zu ermöglichen, ist es notwendig, dass ich dem Kind von mir aus Bindung anbiete, ohne dass es sich dafür anstrengen oder darum kümmern muss.
- ❖ Wenn wir den Kindern Abhängigkeit ermöglichen, können sie in ihrem Herzen weich bleiben.
- ❖ Empathie ist nicht Zustimmung ...
... Empathie beschreibt unser Mitschwingen und Nachempfinden, wie sich die Welt aus den Augen der anderen Person anfühlt.
- ❖ Wir als Erwachsene haben die Verantwortung, den Beziehungsraum mit unseren Kindern wiederherzustellen, egal was zuvor geschehen ist.
- ❖ Die Wiederherstellung der Verbindung zu mir ist die Basis, dass ich wirklich fühlen kann, wie blöd die Situation für mein Kind gewesen ist. Daraus entsteht Bedauern.
- ❖ Neugierde – auf uns selbst und auf unsere Kinder – ist das Gegenteil von Schuldgefühlen und dem toxischen Sich-Sorgen-Machen und Sich-fertig-Machen.

