

TransParents Online Training

Session 8

Handout 8

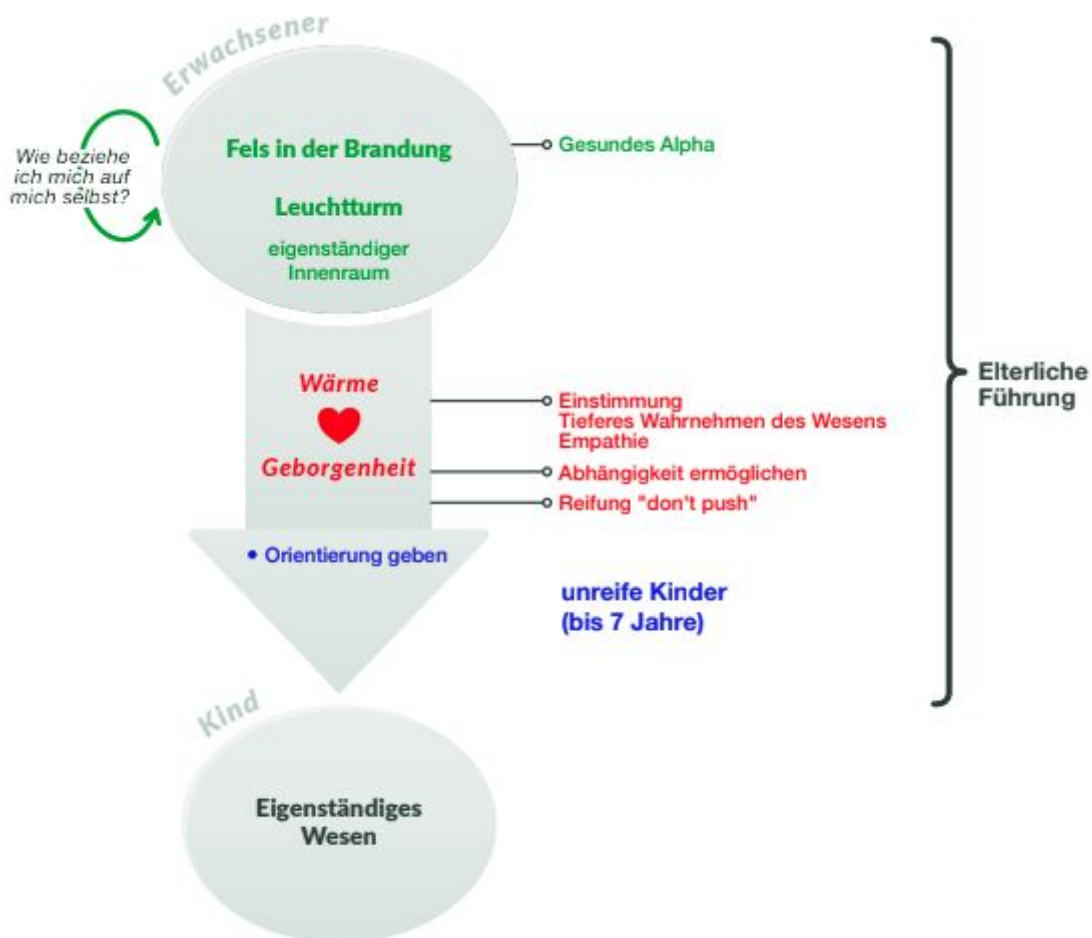
Elterliche Führung II: Frustration begleiten bei unreifen Kindern*

Einige Informationen zu Frustration und Aggression in diesem Handout stammen aus dem Buch "Unsere Kinder brauchen uns! Die entscheidende Bedeutung der Kind-Eltern-Bindung", von Gordon Neufeld und Gabor Maté.

Elterliche Führung im Paradigma der Bezogenheit

Elterliche Führung ist ein herausforderndes Thema, deshalb wenden wir uns diesem erst zum jetzigen Zeitpunkt zu.

Wie man in der Grafik sieht, stellt diese Führung ein komplexes Konstrukt dar. Es besteht aus dem gesunden Alpha, der Wärme und Geborgenheit, der Verbindung zum Kind hin und der klaren Orientierung. Elterliche Führung ist also nicht isoliert zu sehen. Wir nehmen nicht einfach eine Führungsposition ein. Elterliche Führung entsteht aus einer ganz tiefen Verbindung heraus, aus der wir eingestimmt und bezogen führen.



Zum Begriff Führung

Führung ist ein sehr belegter Begriff. Er ist ebenso wie der Begriff Hierarchie in der Geschichte der Menschheit und auch heute noch häufig mit Machtmissbrauch, Dominanz, Unter-Druck-gesetzt-Werden und Nicht-wahrgenommen-Werden gekoppelt. Führung in der Dominanzkultur bedeutet, dass die hierarchische Ebene das Gegenüber als Objekt sieht, als Verlängerung ihrer eigenen Interessen und Bedürfnisse und es auch dementsprechend behandelt.

Aufgrund der schlechten Erfahrungen mit Führung gab und gibt es immer eine starke Gegenbewegung gegen Führung und gegen Hierarchie im Allgemeinen. Die Gegenbewegung bleibt jedoch in der Regel in der Dynamik stecken, dass sie Führung grundsätzlich ablehnt. Die daraus entstehenden Folgen machen uns an vielen Stellen der Gesellschaft zu schaffen. **Echte Führung jedoch und gesunde Hierarchie, eingebunden in natürliche Lebensprozesse, kommen aus einer ganz tiefen Verbindung heraus, für das Leben zu gehen und das Leben zu sehen.**

Missverständnisse und Herausforderungen in Bezug auf klare Orientierung und Führung

Typische Sorgen/Wertvorstellungen in Bezug auf unsere Kinder:

- Was denken die anderen? Das Kind stört, ist zu laut, nimmt zu viel Raum ein, ist nicht so selbstständig wie andere, ist einfach falsch.
- Ich muss mein Kind zu sehr reglementieren, das möchte ich nicht (innerer Konflikt).
- Mein Kind soll gleichberechtigt sein.
- Mein Kind muss immer das Gefühl haben, dass es gesehen wird (Kinder stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit).
- Die Gesellschaft ist kinderfeindlich.
- Ich kann meinem Kind nur Freiraum geben, wenn ich mich unbeobachtet und nicht beurteilt fühle.

Mögliche dahinter liegende Ängste:

- Angst vor der eigenständigen Reaktion des Kindes
 - ... entweder, dass es stark emotional reagiert und mich die kraftvolle oder aggressive Energie beängstigt und ich versuche, sie zu umgehen.
 - ... oder weil ich in Sorge bin, dass es ihm nicht gut gehen könnte und ich ihm möglicherweise Schmerz zufüge.
- Angst, das Kind könnte meine Klarheit als trennend erleben
 - ... und dass es ihm schlecht geht, wenn es sich dann so allein fühlt → Verlassenheit, Trennung und Alleinsein habe ich wohl selbst erlebt.
 - ... dass die Trennung eigentlich mich selbst stresst, weil ich ja möchte, dass es meinem Kind unbedingt gut geht. Ich möchte das jedoch an dieser Stelle, weil **mir** das Sicherheit gibt, weil **ich** mich sicher fühle, wenn es meinem Kind gut geht bzw. wenn es mich liebt.
- Angst vor der "Wut" des Kindes
 - ... weil wir vielleicht schon eine gemeinsame Geschichte haben, in der das, was ich Wut nenne, übermäßig wurde (siehe weiter unten im Handout Thema "Frustration" und "faule Frustration").
- Angst, mit der eigenen Kraft in Verbindung zu kommen
 - ... dass vielleicht meine Beziehung zu Kraft und gesunder Wutkraft in mir mit Ängstlichkeit oder Stress verknüpft ist oder ich gar keine Beziehung dazu habe.
 - ... dass ich, wenn ich mehr in meine Kraft und mehr in Verbindung komme, diese Energie in mir nicht aushalte.

In der Kindzentrierung wollen wir
von unseren Kindern geliebt werden.

Wir fühlen uns dann sicher, wenn sie uns lieben und wir tun alles, damit es ihnen mit uns gutgeht. Wir haben in Session 6 "Entwicklungstraumata und erwachsene Selbstfürsorge" viel über die Hintergründe dieser Dynamik erfahren. Die Orientierung kann uns helfen, langsam mehr und mehr aus dem Strudel herauszufinden.

Wie geben wir klare Orientierung?

Unbedingte Voraussetzung um Orientierung zu geben, ist unsere Beziehung zum Kind.

Bei kleinen, unreifen Kindern sind wir die liebevollen ReisebegleiterInnen. Wir stellen uns also innerlich vor, dass sie nicht wissen, wie man sich in unserer Kultur verhält. Eine Reisebegleitung ist freundlich und denkt voraus. Sie ist vorausschauend und zeigt uns die Dinge gerne immer wieder, weil sie uns vielleicht fremd sind. Sie ist auch hilfreich und gibt uns nur so viel Information, wie wir brauchen können. Gerade unreife Kinder bringen von innen heraus die Erwartung mit, dass sie die ersten sieben Jahre alles über das Leben, die Kultur und wie alles funktioniert, aufsaugen wollen. Sie nehmen so viel auf. Sie bringen diese innere Bereitschaft mit, ständig bei uns zu schauen, ob es so gut ist und ob etwas sicher ist oder nicht.

Uns als Gesellschaft ist dieses Wissen an vielen Stellen abhanden gekommen und so wollen wir uns gemeinsam wieder erinnern. Wir sind neugierig: Wie hat das die Mama bei Hannes gemacht?

- Sie zeigte, was geht und was nicht.
- Es floss dabei Wärme zu Hannes.
- Sie hielt ihn einfach, mit wenigen Worten.
- Sie gab Hannes Zeit (Langsamkeit).

- Sie hatte keine Furcht in ihrer Kraft zu sein und klare Orientierung zu geben.
- Sie war offen für seine total eigenständige Reaktion.

Im Paradigma der Bezogenheit bleiben wir als Erwachsene in Bindung, auch wenn sich das Kind von uns abwendet.

Das ist das Zeichen für ein gesundes Alpha.

Lebensprozessförderliche Grenzen

Wenn im Kind die Lebenskraft sichtbar ist, die Freude, wenn es seinen Willen zeigt, seine Bedürfnisse in Kontakt bringt, dann ist all das etwas, was wir zutiefst respektieren wollen. Wir wollen diese voll bejahen, auch wenn wir danach vielleicht ein Nein geben.

Viele unter uns haben als Kinder erlebt, dass das Nein ein Moment der Trennung war, dass das Nein gegen uns war. Wir haben erlebt, dass ein Nein mit Liebesentzug einhergeht. Dass unsere Lebendigkeit falsch ist, dass unser Wille falsch ist. Vielleicht sind wir auch in unseren Bedürfnissen beschämt worden, wenn wir etwas brauchten.

Was wir lernen möchten, wenn wir gemeinsam ins Paradigma der Bezogenheit wachsen, ist, lebensprozessförderliche Grenzen zu setzen. Diese Grenzen kommen aus der Verbindung und sind für das Leben und respektieren das Leben in mir und in anderen Wesen.

Aspekte lebensprozessförderlicher Grenzen:

- Schutz gegenüber **Dingen**, die nicht kaputt gehen dürfen
- Schutz gegenüber anderen **Lebewesen**
- Schutz für das Leben im Kind, für seine Entwicklung, das heißt der Schutz der authentischen Bedürfnisse des Kindes und seiner **authentischen Entwicklungsbedürfnisse** (z. B. der Schutz vor zu viel Stimulation bei einem kleinen Kind oder zu frühem Medienkonsum)

All diese drei Aspekte bezeichnen wir als lebensprozessförderliche Grenzen. Es sind keine willkürlichen Grenzen, sondern sie dienen dem Schutz des Lebens.

Nein-Sagen in Bezogenheit

Wenn wir unserem Kind ein Nein geben, ohne mit ihm in Beziehung zu sein, erlebt das Kind Trennung. Die Information, die beim Kind landet, ist also nicht das Nein, sondern die Trennungserfahrung. Genau diese Trennungserfahrung ist oft im Zusammenhang mit Nein-Sagen in uns abgespeichert. Wir sagen Nein und sind irgendwie nicht mehr wirklich in Verbindung mit uns. Wir bekommen nicht mehr mit, was in uns los ist und haben auch keine Verbindung zum Kind. Aufgrund unserer eigenen Geschichte ist ein Nein für uns ganz oft verbunden mit Trennung.

In seinem Ursprung hat ein Nein überhaupt nichts mit Trennung zu tun.

Ein Nein in Bezogenheit ist eine ganz sensible Stelle.

Wie hat denn die Mama das bei Hannes gemacht?

- Sie hat sich einen Moment Zeit genommen, mit Hannes in Verbindung zu gehen. Sie hat ihn gehört, ihn gesehen und dabei ist ein warmer Raum entstanden.
- Sie hat gewartet, bis Hannes mit ihr im Kontakt ist – das kann auch ganz schnell gehen.
- Dann war sie ganz klar in ihrem Nein.
- Sie hat ihm Zeit gegeben, das Nein zu verdauen.
- Sie hat ihn darin gesehen, hat gesehen, dass es für ihn blöd ist und mit einem Nicken, mit Verständnis reagiert.
- Als wieder eine tiefere Verbindung spürbar war, hat sie erneut klar Nein gesagt.

Für viele ist so eine Situation alles andere als einfach, da wir selbst kein Nein in Bezogenheit erfahren haben, sondern erlebt haben, dass ein Nein zur Trennung führt. In solch einem Fall ist es für uns schwierig, diese Verknüpfung aufzulösen.

Vielleicht hilft uns der von Gordon Neufeld geprägte Ausdruck, dass wir als fürsorgliche Eltern gleichzeitig **Mauer der Vergeblichkeit und Engel des Trostes sind**, dabei, dieses scheinbare Paradox aufzulösen. Also es uns möglich zu machen, dass wir auf ein Bedürfnis unseres Kindes mit Nein antworten und dabei die Verbindung nicht verlieren.

Auch wenn wir die Erfahrung machen, dass es mit unseren Kindern nicht ganz so einfach ist, bei einem Nein in Verbindung zu bleiben, weil sie vielleicht einen "Wutanfall" bekommen, ist es gut zu sehen, dass diese scheinbar so normalen "Wutanfälle" als Reaktion auf ein Nein nicht Bestandteil der kindlichen Entwicklung sind. Es scheint mittlerweile so, als sei es das Normalste der Welt, dass Kinder auf ein Nein so stark reagieren. Unserer Ansicht nach ist das aber keine automatische Entwicklungserscheinung, sondern eine Folge davon, dass wir es in der Vergangenheit ganz oft verpasst haben, unseren Kindern in einer liebevollen Bezogenheit ein Nein zu schenken. Nur dadurch lernen Kinder diese Adaption an die Vergeblichkeit des Lebens. Sie lernen, dass das Leben eben manchmal nicht so verläuft, wie sie es gerne wollen. Selbst wenn wir als

Eltern gar nicht Nein sagen, läuft das Leben oft anders als gewünscht. Das sind ganz normale Lebensprozesse, an die wir Kinder heranführen müssen. Wir werden gleich im Kapitel der Frustration tiefer darauf eingehen. Die Erkenntnis, dass wir unseren Kindern hiermit ein Geschenk machen, kann eine riesige Befreiung für uns bedeuten. **Wir schenken unseren Kindern ein Nein.** Und selbst wenn dann heftigere Gefühle kommen, gehen wir mit unserem Kind da hindurch, damit es das lernt.

Tränen der Vergeblichkeit

Gordon Neufeld hat auch den Begriff der „Tränen der Vergeblichkeit“ geprägt. Dies impliziert eine Form des Weinens, nämlich das lösende Weinen, wodurch sich der Stress und die angestaute Energie abbauen und das Herz wieder weich wird, und wir wieder in eine tiefe Verbindung zu uns kommen. In diesen Tränen finden sich nachweislich Giftstoffe, die sich im Stress angestaut haben und auf diesem Weg vom Körper ausgeschieden werden. Auch dies mag für uns unterstützend sein, unseren Kindern mehr in der Haltung zu begegnen, ihnen das Geschenk dieser Tränen zu ermöglichen.



Frustration der Kinder begleiten

Was bedeutet eigentlich Frustration?

Frustration bedeutet nichts anderes, als dass für uns
irgendetwas nicht funktioniert.

Frustration kann aufkommen, wenn der Turm zusammenfällt, das Kuchenstück zu klein ist, die Freunde nicht mit einem spielen wollen und natürlich auch, wenn die Kinder einem Nein begegnen. Die Energie, die in solchen Momenten im Organismus entsteht, kann entweder zu einer **Veränderung im Außen** führen, also dass das Kind beispielsweise die Freunde doch noch überzeugen kann, mitspielen zu dürfen oder, **wenn das nicht möglich ist, braucht es die Adaption, bei der die Frustrations-Energie in die gefühlte Vergeblichkeit umgewandelt wird.** Ein unreifes Kind kann das nicht alleine, es braucht unsere feinfühliges Begleitung, um die Adaption zu lernen. Einfach gesagt ist diese Adaptionsleistung eine Anpassung, indem der Organismus sich selbst innerlich verändert, weil das Außen sich nicht verändern lässt. Kann das Kind die Frustrations-Energie nicht im Herzen umwandeln, dann bleibt die Energie im Organismus stecken und macht ihn regelrecht "sauer".

Kinder, die **sauer** sind, sind schnell gereizt, sind innerlich unruhig, können sich schlecht konzentrieren, spielen meist nicht von sich aus, spielen oft nicht vertieft, haben Mühe, in ihrer Mitte zu sein. Und wenn etwas nicht funktioniert, sind sie schnell von Null auf Hundert, vermeiden Feinfühligkeit.

Frustration unterscheidet sich grundsätzlich von Wut. Frustration ist eine ganz basale Grundemotion, die wir gar nicht fühlen müssen, sondern die einfach in uns aktiviert wird und einen Angriffsimpuls auslöst. Damit die

Kinder lernen, diese Frustration zu fühlen, braucht es eine geeignete Begleitung durch die Eltern.

Wut ist etwas anderes als Frustration. Echte Wut wird gefühlt und beschreibt damit eines der essentiellen Gefühle, das wir Menschen fühlen können und das wir für unser menschliches Leben brauchen. Wut fühlen wir dort, wo wir einer Ungerechtigkeit begegnen, sie aktiviert uns, in eine Handlung zu gehen und für Klarheit und Gerechtigkeit zu sorgen. Echte Wut können wir also fühlen und wir können damit in Verbindung sein. Allerdings haben viele von uns keine klare Beziehung zur Wut, weil sich das mit ungeeigneten Erfahrungen überlagert, bei denen wir für unsere Wut als Kinder beispielsweise sanktioniert wurden und natürlich mit unserer eigenen "eingefrorenen" Protest-Energie.

Konkrete Schritte von "sauer zu Trauer"

Die Frustration ist, wie wir oben gelesen haben, ein Adaptionprozess, der eine Begleitung von uns Erwachsenen braucht. Gordon Neufeld benennt diesen Prozess auch von "sauer zu Trauer". Was braucht es von uns, um das gut begleiten zu können? Wir wollen uns die einzelnen Prozesspunkte einmal anschauen. Sie können uns inspirieren und sichtbar machen, um was es in diesem komplexen, aber eigentlich doch ganz natürlichen Prozess des Begleitens geht. Zudem bekommen wir durch diese Aufzählung der einzelnen Schritte des Prozesses mehr Orientierung, an welchen Stellen es vielleicht für uns herausfordernd ist.

- Wir versuchen selbst **unser weiches Herz** zu fühlen, wenn unser Kind frustriert sind.
- Wir versuchen in uns – ohne selbst in ein "Drama" zu gehen – zu fühlen, **wie blöd etwas gerade für das Kind ist.**
- Wir möchten **mit dieser Kraft und manchmal Heftigkeit** der Frustration "Nein, ich will das so nicht!" in Beziehung sein.

- Wir **halten das Kind so lange in dieser Vergeblichkeit**, dass es gerade nicht so läuft wie es möchte, bis es sein weiches Herz wieder spürt und bereit ist, die Vergeblichkeit zu betrauern.
- Wenn wir spüren, dass das Nein oder das, was nicht so funktioniert, wie sie es möchten, **noch nicht eingesickert ist**, schenken wir dem Kind liebevoll eine weitere Begegnung mit der Frustration. "Ja, der Bus ist schon davon gefahren" oder "Dein Bastelprojekt ist kaputt gegangen" oder "Nein, es gibt kein zweites Eis mehr". Wir versuchen uns hier selbst Mut zu machen, diesen Schritt in Angriff zu nehmen.
- Und nochmals, weil es so wichtig ist: Wenn wir sie mit der Frustration konfrontieren, damit sie mehr einsickert, möchten wir dabei in uns fühlen, so gut es geht, wie blöd es für das Kind ist. **Wir fühlen Bedauern in unserem Herzen!**
- Wenn das Kind beginnt, weicher und lösender zu weinen oder zu trauern, geben wir ihm genug Raum zu bedauern, dass das, was es möchte, nicht geht. Wir versuchen dann gar nichts mehr zu sagen, außer weich und tröstend da zu sein. **Beim lösenden Weinen wird ganz viel Schmerz in Lebensenergie umgewandelt, das ist ein heiliger Moment!**
- Wir schenken dem Kind **unsere Zuversicht**. Das ist oft mehr ein energetischer Prozess in uns, eine Zuversicht, dass wir wissen, sie schaffen das und das Leben geht weiter. Innerlich fühlen wir "Das schaffen wir schon!" und äußerlich kommunizieren wir "Ich schaue mit dir, ich helfe dir". Das ist nicht, um den Prozess abzukürzen, sondern um einen Boden dafür zu schaffen, dass alles in Ordnung ist. Wir versuchen auch, uns selbst diese Zuversicht zu schenken!

Dieser Prozess ist so unendlich kostbar. Es ist ein Prozess, in dem viele Kinder stecken bleiben und sich im Laufe der Jahre eine Grundspannung im System breit macht.

Die "faule" Frustration

Wenn die Frustration nicht über das Halten der Frustration in die Vergeblichkeit führt, ins weiche Herz, dann bleiben die Kinder in der **faulen Frustration** stecken und das ist **Aggression**.

Die faule Frustration ist nicht Wut, sondern Aggression, eine biologische primäre Emotion. Das heißt, Kinder, die sehr starke Aggression zeigen, wenn sie älter werden, sind in dieser Frustration stecken geblieben.

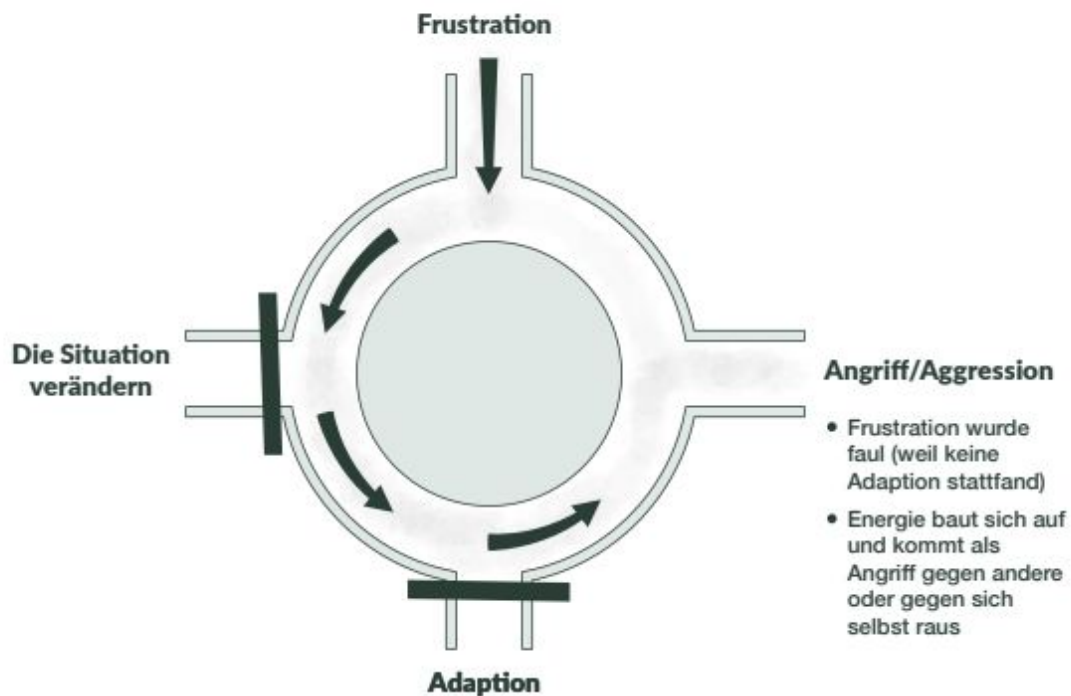
Die faule Frustration ist eine vehemente Flucht vor der Vulnerabilität, vor dem Fühlen, vor dem weichen Herzen. **Es ist wie ein Kampf, um ja nicht fühlen zu müssen, wie traurig oder schmerzhaft etwas ist!** Dabei stellt die Erfahrung selbst, wenn die Vergeblichkeit einsickert und die Trauer innerlich oder äußerlich gefühlt werden kann, eine tief verbindende und nährende Erfahrung dar.

- ❖ Denke daran, wenn das Kind scheinbar aggressiv reagiert, **dass es alarmiert und gestresst ist.**
- ❖ Wenn Kinder in der faulen Frustration sind und sie mit einer Frustration in Kontakt kommen oder wir ihnen Nein sagen, brauchen sie im Prozess des Begleitens von uns immer wieder **gaaaanz viel Sicherheit, Beruhigung und Zuversicht.**
- ❖ Denke immer daran, dass das Kind **vor der Vulnerabilität flüchtet!** Es tut alles, um ja nicht zu fühlen. Wenn du dich davon führen lässt, gibst du dir eine innere Leitlinie, mit der es einfacher ist, im Kontakt mit dem Kind zu bleiben, das sich auf der Verhaltensebene manchmal wie ein "Monster" verhält.

- ❖ **Du machst es gut, gib dir Zeit**, beruhige dich und finde zuerst in dir Zuversicht!
- ❖ Wenn dein Kind ausflippt, Panik hat, droht oder wegläuft: Sein System ist unter **Alarm** und in dem Moment ist ein weiteres Nein nicht sinnvoll und auch keine weitere Konfrontation mit etwas, was gerade für das Kind nicht funktioniert.
- ❖ Wenn dein Kind so alarmiert oder hart ist, **sei langsam, zart, spende Sicherheit**, gehe zu Beginn nicht zu nahe, bis du fühlst, dass es sich etwas beruhigt, aber bleibe da. Versuche intuitiv zu schauen, ob Körperkontakt gut ist, beispielsweise ein sanftes Berühren des Fußes, aber erst, wenn das Kind schon wieder etwas mehr "da" ist.
- ❖ Erst wenn sein System sich wieder etwas beruhigt hat, es wieder mehr "da" ist, du mit ihm in Verbindung bist und merkst, dass das Nein oder das, was nicht funktioniert, wie es das möchte, **noch nicht eingesickert ist**, kannst du es ein weiteres Mal mit der Frustration in Kontakt bringen. "So blöd, dass deine Hütte zusammen gebrochen ist" oder "Nein, du kannst heute nicht mehr zu deinem Freund gehen".
- ❖ Hilf ihm, indem du selbst, während du das sagst, fühlst, wie blöd das für das Kind gerade ist. **Fühle das Bedauern in deinem Herzen.**
- ❖ Das Wichtigste dabei ist deine Ruhe, dass du dir Zeit gibst, dich zu beruhigen, dass du einatmest und ausatmest. Dann kann **das Nervensystem des Kindes sich an deinem Zustand beruhigen.**

Es gibt ganz viele Momente, in denen ein Kind mit etwas in Kontakt kommt, was nicht funktioniert. Es kann dann diese Energie in eine Veränderung bringen. Das ist eine Kraft, die Welt zu verändern. **Aber wenn wir die Welt nicht verändern können, braucht es die Veränderung in uns.** Das muss gefühlt werden und dafür brauchen wir einfühlsame, verletzbare Erwachsene, die selbst in dieser Weichheit des Herzens bleiben können und aber auch der Energie begegnen können, wenn die Kinder sauer sind.

Frustration



Aus dem Buch "Reclaiming Our Students"
 © 2020 by Hannah Beach und Tamara Neufeld Strijack

Es ist so wichtig für uns, diesen Adaptionsprozess zu lernen, damit wir in unserem menschlichen Potenzial sein können, in unserer Weichheit und Verletzlichkeit. Und damit wir, wenn wir uns verhärten und uns schützen müssen, auch wieder in die Weichheit finden.

Kinder brauchen uns – und unsere Mauer der Vergeblichkeit – zuweilen zum Entladen ihres Stresses

Kinder verlieren immer mal wieder ihre Mitte, weil sich etwas in ihnen anstaut. Vielleicht lief das Spiel mit den Freunden nicht so wie gewünscht, vielleicht ist ihnen eine Laus über die Leber gelaufen, vielleicht war es zu anstrengend in der Schule, vielleicht kratzt der Pullover und die Schwester schaut blöd und das Bastelprojekt vorher lief auch schon schief ...

Dann kann es sein, dass sie im Kontakt mit uns oder wenn sie nach Hause in den sicheren Bindungsraum kommen, die vereinbarten Regeln brechen oder uns ärgern. Sie überschreiten vielleicht Grenzen, die sie normalerweise nicht überschreiten und sie verhalten sich einfach eigenartig, aus ihrer Spur herausgefallen, genervt, bockig, sagen zu allem Nein, sind abweisend und scheinen Streit zu suchen. Nun ist es interessant, das tiefer zu verstehen: **Die Kinder suchen regelrecht nach einer Mauer der Vergeblichkeit, um ihre angestaute Energie zu transformieren und um wieder in die Weichheit und die Verbindung zu finden.** Sie können das nicht alleine. Wir wissen ja schon, wie wichtig wir Eltern und Erwachsene für die Kinder sind, da sich das Selbst der Kinder durch die Art, wie wir uns auf sie beziehen, ausbildet. Wenn unsere Kinder also "sauer" sind, dann brauchen sie unsere Mauer der Vergeblichkeit. Sie finden nicht alleine in die Weichheit. Sie finden nicht alleine zu sich selbst zurück. Sie brauchen es also, dass wir ihr Verhalten begrenzen, damit diese Mauer ihnen helfen kann, zuerst die Spannung vielleicht noch mehr zu fühlen, um dann in die Weichheit zu finden.

Von daher ist es in keiner Weise hilfreich, wenn Kinder nie Frustration erleben und wir immer versuchen, alles für sie richtig zu machen. Sie lernen dann nicht, mit Frustration umzugehen und in die Adaption zu gehen. Es ist wichtig, **weil Kinder manchmal vor ihrer eigenen Verletzlichkeit flüchten und uns dazu brauchen, sich wieder fühlen zu können.**

Unsere Aufgaben dabei:

- Die Kinder in der Frustration halten, bis das Nein wirklich landet und einsickert: Wir sind die **Mauer der Vergeblichkeit** und sagen das Nein ohne viel Erklärung drumherum.
- Wir trauen den Kindern zu, dass sie mit der Vergeblichkeit leben können. Wir wissen, dass wir das dem Kind zumuten können.
- Wir sind **Engel des Trostes**, wir vermitteln Trost und Zuversicht.

Eine spezielle Frustration ist die Bindungsfrustration

Bindungsfrustration braucht ...

.... Bindung

Nicht-Kontakt und Trennung sind, wenn das Kind dafür noch nicht bereit ist, eine tiefe Erfahrung von Frustration, **die nicht in die Vergeblichkeit** führen sollte, **sondern, die beantwortet werden sollte**. Wir als Bindungsperson sind eingeladen zu fühlen, dass das System des Kindes alarmiert ist, unter hohem Stress steht und das Kind einen sicheren, geschützten Bindungsraum braucht. In unserer Kultur ist es an vielen Stellen zur Norm geworden, diesen Alarm nicht ernst zu nehmen, sodass es für uns alle besonders herausfordernd ist, da genauer hinzuschauen.

In Session 2 wie auch in Session 6 über Entwicklungstraumata haben wir genau die Stelle der Bindungsfrustration besprochen. Das Kind wehrt sich, weil die Trennung nicht gut ist. Das Kind wehrt sich immer mehr, zeigt immer mehr Protest-Energie, weil der Stress und die Spannung zunehmen. Irgendwann sind die Spannung und der innere Alarmzustand unerträglich für das Kind und die Spaltung passiert, der Kollaps, die Trennung von sich selbst.



Zusatzmaterial Video: Die Falle des Empathismus

Stress und Aggression entstehen, wenn wir Kinder vor Schmerz und Frustration bewahren wollen.

Sind wir aufgrund unserer adaptiven Überlebensstrategien im empathistischen Erziehungsstil identifiziert, tendieren wir dazu, mit unseren Kindern übermäßig empathisch zu sein, wenn sie eine ganz normale Frustration/Vergeblichkeit erfahren. Es fällt uns schwer, gelassen zu sein und damit im Alpha zu bleiben. Wir fühlen uns dann weit weg davon, Zuversicht zu fühlen, dass unsere Kinder mit Schmerz und den Unannehmlichkeiten des Lebens zurechtkommen können. **Wir wollen ihnen jede nur mögliche Frustrationen ersparen.** Wir haben auch schon tiefer gesehen, dass es dabei weniger um das Kind geht, als viel mehr um uns selbst. Wir wollen dem Kind nichts antun, weil wir, gefangen in unserem Kindbewusstsein, davon abhängig sind, dass es dem Kind gut geht, **damit wir uns sicher und stabil fühlen können.** Sind wir jedoch übermäßig empathisch (also empathistisch im Sinne von uneingestimmt empathisch), vermitteln wir dem Kind die Botschaft, das Erfahren der Vergeblichkeit sei ganz furchtbar schlimm. Das hat zur Folge, dass die Kinder die Situation selbst als ganz schlimm bewerten und wie in eine Art "Drama" gehen. „Drama“ bedeutet, dass die Frustrations-Energie des Kindes in seinem System zirkuliert und keinen Ausweg finden kann. Die Kinder sind dann chronisch "sauer", brauchen oft viel Aufmerksamkeit, kommen innerlich nicht ganz in ihre Ruhe, sind ablenkbar und wenn etwas Kleines nicht so läuft, wie es laufen soll, ist es für sie gleich ein großes Problem.

Wir wollen gemeinsam mehr an diesen inneren Platz wachsen, an dem wir wissen, dass die Kinder eigenständige Wesen sind und unser größtes Geschenk an sie ist es, ihnen zuzutrauen, dass sie fähig sind, durch den Schmerz der Vergeblichkeit hindurch zu gehen und sie dabei nicht alleine sind, da wir an ihrer Seite stehen.

Es ist so wichtig, uns zu erinnern, dass unsere Kinder in ihrem Schmerz nicht alleine sind. Wir können einfach da sein und mit unserem Herzen mitfühlen, dass das Leben für sie da gerade furchtbar schwierig ist. Stell dir vor, du hättest jemanden an deiner Seite gehabt, der einfach da ist, wenn es dir gerade schlecht geht?

Kernsätze der Session

- ❖ Im empathistischen Erziehungsstil fürchten wir, unseren Kindern zu schaden, wenn wir klar sind.
- ❖ Ein Nein kann in voller Verbundenheit vermittelt werden.
- ❖ Wir sind gleichzeitig Mauer der Vergeblichkeit und Engel des Trostes. (Gordon Neufeld)
- ❖ Unreife Kinder brauchen unsere Hilfe bei der Adaptionfähigkeit an das Fühlen der Vergeblichkeit des Lebens.
- ❖ Wir begleiten die Kinder darin, von "sauer zu Trauer" zu kommen. (Gordon Neufeld)
- ❖ Eine Bindungsfrustration sollte beantwortet werden.

