



# TransParents Online Training

ausführliches Handout 6

Session 6

Entwicklungsstrauma tiefer verstehen  
und erwachsene Selbstfürsorge\*

\* Einige Informationen sind aus dem Buch von Dr. Laurence Heller und Aline Lapierre "Entwicklungsstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken."

## Die erste Voraussetzung für elterliche Führung ist zu erkennen, woher das eigene Verhalten kommt

Wir haben uns in den ersten zwei Sessions damit beschäftigt, woher wir kommen und wohin wir wollen, wie sehr wir uns Verbindung wünschen und wie schwierig genau das aber auch oft für uns ist. Wir haben gesehen, wie sehr uns genau diese ersehnte Verbindung Angst machen kann.

In dieser Session beschäftigen wir uns mit den sogenannten **Entwicklungstraumata**. Wir werden sehen, wie wir uns an ungeeignete Bindungserfahrungen anpassen, um zu überleben. Dieses "Anpassungsselbst" bezeichnen wir als **Überlebensstruktur**. Du wirst vier der von Dr. Heller beschriebenen fünf Überlebensstrukturen hier kennen lernen und sehen, wie sie sich auf die Verbindung und Bindung mit den Kindern, die wir begleiten, auswirken können.

In Session 2 haben wir erfahren, dass jeder Mensch fünf biologische Grundbedürfnisse hat: Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und, was wir bisher noch nicht erwähnt hatten, die Verbindung von Liebe und Sexualität. Werden diese Bedürfnisse in unserer kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt und dürfen sie dadurch nicht reifen, leiden Selbstregulierung, Identität und Selbstachtung. Wir entwickeln Adaptionenmechanismen, die unsere Erfahrungen im Heute verzerren und Trennung wie auch Entfremdung bewirken.

Als Eltern und als Erwachsene, die wir mit Kindern arbeiten, explorieren wir in dieser Session neugierig, wo die eigenen adaptiven Strategien heute einer Verbindung mit unseren Kindern im Wege stehen.



## Adaptionsmechanismen

In jeder Überlebensstruktur bilden wir jeweils andere Adaptionsstrategien. Die deutsche Übersetzung von Adaption ist Anpassung. Wir passen uns als Kinder an, um Liebe zu bekommen.

Der grösste Schmerz für uns als Kinder ist zu fühlen,  
dass wir nicht geliebt werden.

Wenn wir uns als Kinder nicht gesehen fühlen und keine Resonanz auf unser Wesen erfahren; wenn wir nicht als genau der Mensch geliebt werden, der wir sind mit unserer ganz eigenständigen Art, dem Leben und seinen Herausforderungen zu begegnen, dann bricht es uns das Herz. Aus den Augen des Kindes ist die Bindungsbeziehung einfach alles! Sie steht für die Liebe und **nur in der Liebe finden wir das überlebensnotwendige Gefühl der Sicherheit**. In der enormen Stresserfahrung, nicht als ein respektwürdiges, liebenswertes Wesen behandelt zu werden, können wir uns nur von unserer Lebensenergie trennen und so die Bindungsbeziehung schützen, um uns doch noch sicher zu fühlen. Unsere (oft nicht bewusste) Antwort ist dann: "Wenn ich nur anders wäre, würden mich meine Eltern lieben.."

Alle Adaptionen trennen uns.  
Sie trennen uns von unserem  
authentischen Zustand wer wir sind.



## Die Adaptionenmechanismen in unserem Erwachsenenleben

Als Kinder haben wir keine Wahl, wir müssen uns von unserer authentischen Lebensenergie trennen und anpassen, adaptieren. Werden wir Erwachsene halten wir an diesen Anpassungsstrategien fest, um uns immer noch sicher zu fühlen. Wir sind mit diesem "Kindbewusstsein" "identifiziert" und glauben, wir *sind* unser nicht authentisches Selbst. Dies nennt man "Identifikation".

Wir fühlen uns heute *scheinbar* sicher, in dem wir über unsere Überlebensstrukturen und Anpassungsmechanismen an unserem "angepassten Selbst" festhalten.

Jedoch führt die Identifikation mit unseren Anpassungen und Überlebensmechanismen und somit die Trennung von unserem authentischen Selbst zu vielen, vielen Symptomen. Wir sind vielleicht ständig gestresst in unseren Paarbeziehungen, haben herausfordernde Eltern-Kind-Beziehungen, fühlen im Laufe der Jahre die Auswirkungen unserer chronischen Stresssymptome oder fühlen uns innerlich leer, unerfüllt, ausgebrannt, depressiv, freudlos und erschöpft. Wir fühlen uns als Opfer der Situationen, als Opfer der Lebensumstände und unserer Beziehungen. Identifiziert mit unserem Kindbewusstsein verstehen wir einfach nicht, warum sich unser Leben weiterhin so ungerecht anfühlt. Ach, es ist so herausfordernd!

**Agency** bedeutet, dass wir unsere eigene Beteiligung an der Gestaltung unseres Lebens mehr und mehr erkennen. Dass wir es heute sind, die die Anpassungsmechanismen von früher im Hier und Jetzt weiter anwenden, weil sie uns scheinbar Sicherheit geben.

Sind wir jedoch gerade in der schmerzhaften Auseinandersetzung mit unseren Kindern oder hinterfragen wir uns zum x ten Mal, warum uns scheinbar niemand mag, fühlt sich Agency wie ein Fremdwort an, ja vielleicht sogar wie ein Schlag ins Gesicht.

Wir steigen, wenn wir unter Stress sind, vielleicht noch tiefer in unsere Anpassungsstrategien ein und strengen uns vielleicht an, um doch noch so ein Gefühl von Kontrolle über unser Leben zu bekommen, fühlen uns aber nicht wirklich glücklich damit. Wir sind dann abhängig davon, ob wir beispielsweise Erfolg haben oder ob wir Anerkennung bekommen, ob wir die stärkeren, die schöneren, die mehr vertrauenswürdigen oder die besseren sind, wo auch immer wir den Schwerpunkt mit unseren damals intelligenten Anpassungsmechanismen haben. Oder wir fühlen uns davon abhängig, wie die Menschen mit uns sind, wie unsere Kinder mit uns sind oder wie das Leben mit uns ist.

Die wirklich sehr, sehr gute Nachricht ist, dass wir heute als Erwachsene ganz andere Möglichkeiten haben! Auch wenn es sich im ersten Moment nicht so anfühlt. Jeder Mensch spürt in sich letztendlich die **Sehnsucht**, sich wieder mit seinem authentischen Selbst, mit seiner authentischen Lebenskraft (rück-)verbinden zu wollen - denn die konnte uns niemand jemals nehmen. Mehr neugierig zu werden, was uns denn dabei heute im Wege steht, wird zu unser **mitfühlenden** Praxis.

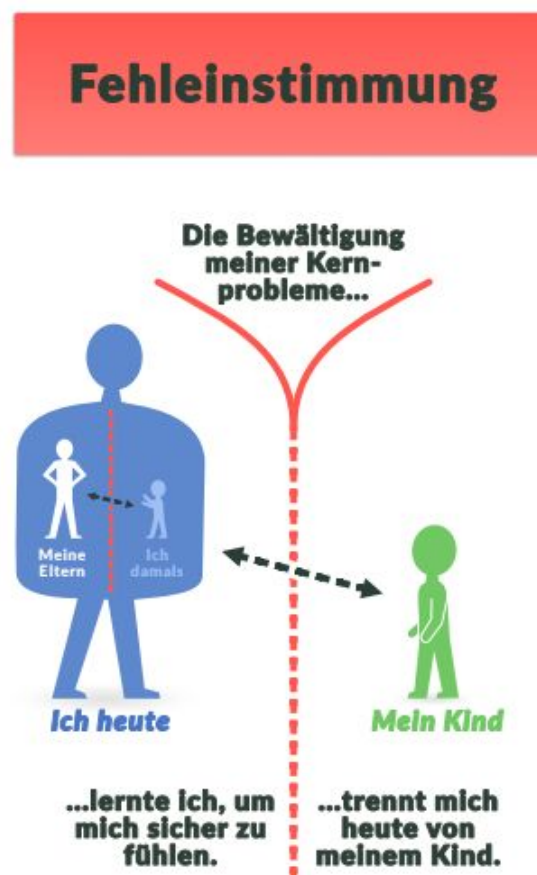


## Wenn Kinder für uns da sein müssen<sup>1</sup>

Bedauerlicherweise belasten die Adaptionstrategien, wenn wir weiter auf sie zurückgreifen auch den Kontakt mit den Kindern, die wir begleiten. Das zu bemerken, kann für Eltern sehr herausfordernd sein.

**Adaptionstrategien sind ja entstanden, um uns damals als Kind die notwendige Stabilität und existenzielle Sicherheit zu geben.**

Wirken sie im Heute in der Verbindung zum Kind, bekommt das Kind die uns oft sehr unbewusste Rolle, uns zu stabilisieren.



<sup>1</sup> Bis Seite 9 ist hier derselbe Text wie im gesamten Dokument "Du bist soo dumm Mama!"

Möglicherweise fühlen wir uns dann wie abhängig davon, dass das Kind uns liebt oder respektiert, oder wir geraten in Not, wenn es sich nicht so verhält, wie es in der Gesellschaft erwünscht ist. Möglicherweise brauchen wir für unser inneres Gleichgewicht, dass das Kind ein einer bestimmten Weise erfolgreich oder perfekt ist. All das kann verhindern, dass wir unser Kind in seiner ganz eigenen Persönlichkeit, Spontaneität und Emotionalität, mit all seinen Eigenheiten und Überraschungen annehmen und lieben können.

Aufgrund unserer Anpassungen ist es für uns oft schwer erkennbar, was genau in der Verbindung zu den Kindern passiert. **Die Überlebensstruktur fühlt sich ja an wie unser authentisches Selbst!** Wir sehen zuerst nicht mal, dass das gar nicht wirklich wir sind, weil wir so damit identifiziert sind.

## “Du bist soo dumm Mama!”

Wenn zum Beispiel ein unreifes Kind in verzweifelter Wut aufschreit “Du bist soo dumm Mama!” kann das, durch die Brille der Überlebensstruktur sehr bedrohlich sein oder hohen Stress auslösen. Je nachdem, welche Adaptionsmechanismen wir erlernt haben und je nachdem, wie stark diese im Kontakt mit den Kindern wirken, sind verschiedene Szenarien möglich. Wir wollen uns diese Szenarien hier gemeinsam einmal genauer anschauen.

**Vielleicht erlebe ich diesen Moment der Trennung als Bedrohung, weil meine adaptiven Mechanismen stets damit beschäftigt sind sicherzustellen, von meinem Kind geliebt zu werden.**

Ich bin also mit meinem Kindbewusstsein identifiziert und strengte mich an, von meinem Kind geliebt zu werden um mich sicher zu fühlen. Der Gedanke: “Mein Kind liebt mich nicht.” löst hohen Stress aus, weil meine adaptive Strategie nicht “funktioniert”. Oder krass gesagt, weil mein Kind oder das Kind, was ich begleite nicht so “funktioniert”, wie ich es brauche, um mich stabil zu fühlen.

Unsere Kinder sollen oft so funktionieren,  
wie wir es brauchen, um uns sicher und stabil zu fühlen.  
Wir sehen sie dann als eine Erweiterung unseres Selbst.

Wir untersuchen hier gemeinsam eine sehr bedeutsame Stelle.  
Genau dieser Mechanismus ist für das Weitergeben von Trauma  
zwischen zwei Generationen verantwortlich.  
Es braucht Mut, hinzuschauen.



Unter unseren adaptiven Strategien liegt immer unsere Angst vor dem Bindungsverlust. Im Hier und Jetzt bemerke ich meine abgespeicherte Bindungsverlustangst vielleicht dadurch, dass mich die Situation, wenn mein Kind mich so anschreit, einfach wahnsinnig stresst, mich sehr wütend und zur Furie macht, mir Angst macht, mich verunsichert oder ich es fast nicht aushalten kann. Um die Liebe sicher zu stellen habe ich ja damals als Kind die Energie gegen mich gerichtet mit: "Ich bin falsch/schlecht/schuldig/wertlos oder meine Bedürfnisse, meine Wünsche, meine Lebendigkeit, meine So-sein." Auf der Handlungsebene habe ich adaptive Strategien gelernt, um Sicherheit zu bekommen.

Entweder habe ich gelernt mich auf die eine oder andere Art anzustrengen und etwas dafür zu tun, dass Menschen mit mir in Kontakt gehen, oder ich habe gelernt, Beziehung von vorneherein zu vermeiden.

So ist es oft so, dass unser adaptives Selbst heute weiterhin in Beziehungen etwas dafür tut, sich also anstrengt, um sich sicher zu fühlen. Das gilt auch für die Beziehung zu unseren Kindern.

Wie sieht das jetzt beim Beispiel mit dem Kind aus, das ruft "Du bist so dumm Mama!"?

**Möglicherweise bin ich immer sehr nett zu meinem Kind und streng mich an, ihm alles recht zu machen. Vielleicht versuche ich ständig seine Bedürfnisse zu erfüllen oder seine Erwartungen zu befriedigen.** Weil ich das unbewusst tue um mein Sicherheitsbedürfnis zu befriedigen kann ich nicht erkennen, dass ich mein Kind so gar nicht ganz sehen kann. Wenn es also so laut und verzweifelt schreit "Du bist so dumm Mama!" kann ich vielleicht gar nicht sehen, dass es einfach gestresst ist und selbst nicht aus dem Stress findet und dabei meine Sicherheit und **meinen Halt braucht**, um wieder ruhiger und fühlender zu werden.

Es fällt mir möglicherweise schwer zu sehen, dass es **nicht** darum geht, das Kind in dieser Situation **zu erziehen aber auch nicht, seine Forderungen zu erfüllen**. Vielleicht wundere ich mich, warum es im Laufe der Zeit immer fordernder wird und kann nicht sehen, **dass das die verständliche Antwort meines Kindes auf ein Zuwenig an Orientierung und Sicherheit in der Vergangenheit ist**. Ich sehe dann vielleicht gar nicht, dass das Kind auf diese Begrenzung hin meine Hilfe braucht, um mit seiner Frustration, die da aus ihm heraussprudelt, und all dem blöden Gefühl in sich zurecht zu kommen. Stattdessen denke ich, ich müsste an der Orientierung oder Begrenzung oder an meinem Kind etwas ändern.

Oder ich sehe möglicherweise auch nicht, dass es über etwas ganz anderes, was ihm heute widerfahren ist frustriert und gestresst ist und sein Organismus wie hoffnungsvoll auf eine Situation wartete, **wo es diesen angehäuften Schmerz in die Entspannung führen kann**. Wenn ich als Mama jetzt in irgendeiner Situation "Nein" sage, kommt es endlich in Kontakt mit der Möglichkeit, den Schmerz zu entlasten und durch mein Dasein und meinen Halt aus einer inneren "Härte" oder "Panzerung" in die Weichheit und Verletzlichkeit zurück zu finden. Das Weinen löst den Schmerz auf. Weil ich wegen dem von mir so erlebten Beziehungsabbruch durch mein Kind gestresst bin, kann ich nicht sehen, wie sehr es mich an dieser Stelle braucht.

Vielleicht weiss ich auch im Grunde meines Herzens, dass es gut ist dem Kind diese Orientierung oder Begrenzung zu geben, **fühle mich aber einfach so ausgeliefert im Kollaps und der Hilflosigkeit, dass ich nichts tun kann**.

Es kann auch sein, dass ich, wie viele Eltern und Fachpersonen das kennen, mein Selbstwert davon abhängig macht, wie das Kind sich verhält. In diesem Bewusstsein darf es nicht sein, dass es in aller Öffentlichkeit schreit und wütend ist, weil mich das in Kontakt mit meinen Selbstverurteilungen bringt. **Es kann dann sein, dass ich wütend reagiere, mein Kind beschäme oder schimpfe um diese Situation und die Reaktion des Kindes so schnell wie möglich zu beenden.** Darunter liegt die toxische Scham, der Selbsthass. Ich bin wie abhängig davon, dass mein Kind mir die Sicherheit gibt, alles unter Kontrolle zu haben um mich richtig oder perfekt zu fühlen.

Wir sehen die Kinder in diesem Sinne durch unsere nicht bewussten Filter der Adaptionen als eine Erweiterung unseres adaptierten Selbst. Kinder sollen unser Bedürfnis bzw. das Bedürfnis unseres angepassten Selbst nach Sicherheit erfüllen. "Wenn mein Kind mich liebt, wenn es sich richtig verhält, folgsam ist, mir von sich aus genug Ruhe lässt, erfolgreich ist, meinen Vorstellungen entspricht und so weiter, dann bin ich "OK" und dann fühle ich mich sicher."

Unsere Adaptionsmechanismen treten besonders in Beziehungen zum Vorschein. Wir "manipulieren" damit uns selbst und unsere Umgebung, wollen uns oder sie also anders haben, damit wir uns geliebt und letztendlich sicher fühlen.

Natürlich kann es aber auch belasten zu sehen, wie wir heute an der manchmal vielleicht sehr herausfordernden Beziehungsgestaltung mit unseren Kindern beteiligt sind. Es ist jedoch auch **Agency**. Beginnen wir das mehr zu sehen, verstehen wir uns selbst und unser Handeln besser. Es wird leichter mich als "ich bin OK" und vielleicht als "ich bin ein guter Mensch" wahrzunehmen, weil wir tiefer sehen, dass es gute Gründe gibt für die intelligenten Anpassungsmechanismen unserer Kindheit. Das ist der Beginn einer ganz anderen Selbstbeziehung.

Neben dem, dass wir uns tiefer sehen von einem Platz aus in uns, der immer gut war, der immer lebendig war, der immer schön war, von unserem authentischen Platz also, was Agency ermöglicht, ermöglicht auch das wieder Fühlen unserer **primären Gefühle** Agency.

Lassen wir die adaptiven Strategien mehr los, strenge ich mich einen Moment nicht an, tauchen vielleicht auch Gefühle auf.

...Schau mal, ob du einen Moment damit sein kannst...

Bringt dich das Gefühl tiefer mit dir in Verbindung auch wenn es dir vielleicht im ersten Moment als zu schmerzhaft oder zu viel erscheint?

Wir werden noch mehr über die **primären Gefühle** erfahren, die unter den adaptiven Strategien liegen und vor denen wir alle unbewusst fliehen und wie sie uns heute im Hier und Jetzt helfen können, wieder mehr mit uns selbst in Verbindung zu kommen. Auch sie führen zu **Agency**.

Wir laden ein, immer tiefer zu erforschen, woher wir kommen und dass wir diejenigen sind, die heute die Möglichkeit haben, wieder mehr mit unserem authentischen Selbst und unserer Lebendigkeit in Verbindung zu kommen. Durch diese Kontaktaufnahme können wir die Vergangenheit wirklich vergangen sein lassen. Das ist ein grosses Geschenk an das Leben in uns selbst und das größte Geschenk, was wir unseren Kindern oder den Kindern, für deren Schutz und Wohl wir zuständig sind, geben können.

***The essence of trauma is disconnection from ourselves.  
So the real question is: "How did we get separated and how  
do we reconnect?"***

*(Gabor Maté)*

***Übersetzung: Die Essenz von Trauma ist das Getrenntsein von uns selbst. Die eigentliche Frage ist also: "Wie ist diese Trennung passiert und wie können wir uns wieder verbinden?"***



## Die 4 von insgesamt 5 Überlebensstrukturen

### ◆ Die Kontakt-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Kontakt nicht ausreichend befriedigt entsteht als intelligente Anpassung die Kontakt-Überlebensstruktur.

Durch Kontakt entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit, in Berührung mit unserem Körper und unseren Emotionen, ja mit uns selbst zu sein und die Fähigkeit zu wirklichem Kontakt mit anderen Menschen.

#### **Kernproblem:**

- Kontaktverlust zum körperlichen und emotionalen Ich
- Probleme mit Kontakt zu anderen

#### **Kernangst:**

“Wenn ich etwas fühle, sterbe ich oder gehe daran kaputt.”

#### **Beeinträchtigtiger Kernaussdruck:**

“Ich bin.”  
“Ich habe das Recht,  
zu sein.”



#### **Realität im Heute:**

“Ich habe überlebt.”

Menschen, die eine Kontakt-Überlebensstruktur ausbilden haben häufig in den ersten sechs bis sieben Monaten ihres Lebens (oder teilweise auch schon vorgeburtlich) ungeeignete Erfahrungen gemacht. Physischer und/oder emotionaler, naher Kontakt haben gefehlt. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein, vielleicht gab es äußere Umstände, weshalb die Eltern nicht da sein konnten oder vielleicht waren sie aufgrund ihrer eigenen Geschichte emotional und innerlich nicht anwesend.

Die Kontakt-Überlebensstruktur ist sehr häufig und in unterschiedlich starken Ausprägungen anzutreffen. War der Start ins Leben ungeeignet und traumatisch, so lebt dieser enorme, frühe Stress auch später noch weiter in

uns in Form hoher Aktivierungszustände. **Diese unaufgelöste hohe Erregung wird zur Quelle von einem ständigen Angstgefühl; manche leiden sehr darunter, andere haben sich davon innerlich getrennt.** Die körperliche Selbstregulation ist stark beeinträchtigt, was zu psychologischen Identitätsverzerrungen führt. Wir haben dann die Tendenz, auf andere Menschen zu projizieren, was heißt, wir sehen sie stark durch die Brille unserer eigenen Verzerrungen und Ängste und können unser Gegenüber nicht wirklich oder nur verzerrt wahrnehmen.

In dieser Situation entsteht ein Stresslevel, welches körperlich so schmerzhaft ist, dass man sich von sich selbst trennen muss: von seinem eigenen Körper, seinen Gefühlen und auch von emotionaler Nähe zu anderen Menschen. Diese Trennung nennen wir **“Dissoziation”**. **In der Kontaktüberlebensstruktur fühlen wir uns emotional kälter oder ein bisschen wie innerlich eingefroren.**

**Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:**

Das Kind gibt sein Gefühl zu existieren auf, zieht sich aus dem Kontakt heraus und versucht, sich unsichtbar zu machen.

“Wenn ich nicht fühle (nicht wirklich da bin) ist alles in Ordnung.”

Oft bilden Menschen mit Kontakt-Überlebensstruktur daraus auf **Stolz basierende Identifizierungen**. Einerseits gibt es den **rationalen Untertyp**. Da ist man stolz auf seine Sachlichkeit, darauf, sehr gut rational denken zu können und kein emotionaler Mensch zu sein. Vielleicht ist man sogar herablassend und verächtlich gegenüber Menschen, die man als “emotional” oder sehr gefühlsbetont erlebt. Die rationale Gabe ist einerseits eine echte Gabe, sie ist andererseits aber unverbunden mit dem Körper und den Gefühlen, da dieser Kontakt Angst und Stress auslöst.

Es gibt auch den auf Stolz basierenden **spirituellen Untertyp**. Da entwickelt man eine große Kompetenz in energetischer Wahrnehmungsfähigkeit und ist stolz auf die Ausrichtung auf jenseitige Welten. Es fällt uns dann aber schwer, Ideen zu umzusetzen, Dinge ganz auf die Erde zu bringen und im gesellschaftlichen Leben ganz mitzuspielen.

Sehr oft stützt man sich in der adaptiven Kontakt-Überlebensstruktur auf Rollen, beispielsweise auf die Mutterrolle, die Rolle im Beruf oder die Rolle als Partner, worin man sehr gut sein kann.

Hinter allen auf Stolz basierenden Identifizierungen schlummern immer die auf **Scham basierenden Identifizierungen**. Das Grundgefühl in der Kontakt-Überlebensstruktur ist, nie wirklich ganz auf der Erde gelandet zu sein. Man schämt sich für die eigene Existenz, hat das Gefühl, anderen zur Last zu fallen und nirgendwo dazu zu gehören. Man ist vielleicht sehr unzugänglich und angstvoll-verschreckt und generell mit viel Scham und viel Selbsthass identifiziert. Das Nervensystem ist oft grundsätzlich aktiviert, vor allem wird aber in Auslöse Situationen sehr schnell hoher Stress aufgebaut. **Soziale Situationen werden als stressvoll erlebt und daraus resultiert oft ein Rückzug in die Isolation, eine grosse Müdigkeit und das Gefühl, chronisch erschöpft zu sein.**

Zu beginnen mehr zu fühlen, kann oft mit einem Erlebnis von Überflutung und großer Hoffnungslosigkeit einhergehen. Manche erleben starke Wut oder andere heftige Emotionen. "Ins Fühlen zu kommen", was ja oft das Ziel vieler Praktiken und Ausrichtungen ist, bedarf eines achtsamen Prozesses, da dieser Schritt eine Steigerung von Stress bedeuten kann. Das Tolerieren von mehr Lebensenergie wird hier zur Entwicklungsaufgabe. Innere Prozesse waren einmal sehr, sehr schmerzhaft. Der Heilungsweg besteht nun darin, neugierig zu forschen: Wo komme ich mehr in einen Zustand der Verbindung, was trägt dazu bei und wo trenne ich mich und wie trage ich dazu bei, mich von mir selbst zu trennen.

#### **Überlebenswichtige Adaption:**

- Versperrter Zugang zu Kontakt
- Trennen vom eigenen Körper und von den Gefühlen
- Abschneiden von sozialen Kontakten



**Mögliche Adaptionsmechanismen der Kontakt-Überlebensstrategie, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:**

- Ich überlege viel, was mit mir oder meinen Kindern nicht gut ist. Es ist kein neugieriges Forschen, sondern ein **toxisches Grübeln**, bei dem ich mich uns von mir selbst trenne.
- Ich kann bei **starken Gefühlen** meiner Kinder nicht gut da bleiben, es wird mir schnell zu viel, ich kann es manchmal kaum aushalten.
- Es fällt mir schwer, die Gefühle der Kinder wirklich **in mir zu fühlen**.
- Ich gerate in einen **schmerzhaften Strudel** aus toxischer Scham, Selbstzweifel oder-hass und bin dann extrem aktiviert in meinem Nervensystem.
- Es fällt mir vielleicht schwer, meine Kinder zu sehen, entweder generell oder spezifisch an Stellen, wo ich mehr aktiviert und gestresst bin und mir **meine Selbstregulation** fehlt. Ich verliere mich in den Projektionen, in den Filtern und sehe meine Kinder durch meinen Stress hindurch verzerrt.
- Ich fühle mich vielleicht oft **ängstlich** und habe aus diesem Gefühl heraus Angst um die Kinder.
- Ich glaube, **Trennungen seien schwierig** für meine Kinder, auch wenn ich einfach nur mehr mit mir in Verbindung bin, wenn sie da sind. Ich befürchte nämlich, sie könnten ihr alleinsein so erleben, wie ich damals mein fruchtbares Verlassensein als Kind erlebt habe oder wie ich es heute erlebe alleine zu sein.
- Ich habe das starke Bedürfnis, mich selbst, die Kinder und alles um mich unter **Kontrolle** zu haben. Wenn ich den Eindruck habe, ich verliere die Kontrolle, fühlt sich das sehr existentiell an.
- Ich hole mir keine Hilfe und **keine Unterstützung**, weil ich mich schäme, irgendetwas zu brauchen.
- Ich kann **sehr schnell irritiert** sein, werde von null auf hundert wütend, raste aus und gehe auf meine Kinder los, beschäme sie, werde ganz streng, bestrafend und eng.

- Wenn ich mehr in Verbindung komme mit meinen Kindern, kann das ganz viel Stress in mir aktivieren. **Sie sind mir dann zu nahe** oder zu viel oder ich fühle mich plötzlich total genervt oder wütend.
- Ich versuche, mit den Kinder über mein Reden und über meinen Verstand in Kontakt zu gehen. Ich will ihnen alles **logisch erklären**.
- Ich kann meine Kinder vielleicht nicht so gut oder gar **nicht beruhigen**, sie sind schnell ausser sich und haben wie den Boden unter den Füßen verloren. Unsere Co-Regulation funktioniert nicht so gut.
- Ich kann ganz in der **Elternrolle** oder professionellen Rolle aufgehen, mich entspannen und wirklich eine gute Zeit haben mit den Kindern.
- Ich fühle mich mit schnell angespannt und gestresst, wenn ich mit meinen Kindern in **sozialen Situationen** bin.
- Die **Frustrationen** meiner Kinder können in mir viel Stress auslösen, ich werde vielleicht selbst wütend auf sie. Es fällt mir schwer, ihnen Sicherheit und Gelassenheit zu vermitteln und sie zu beruhigen, wenn sie so aufgelöst sind.
- Ich bin selten fühlend mit meinen Kindern im Kontakt. Möglicherweise fällt mir das aber erst auf, wenn ich beobachte, dass meine Kinder mich nachahmend vor ihrer Weichheit, Vulnerabilität und ihren Gefühlen davon rennen und sich vielleicht **cool und gepanzert verhalten**.
- Ich gestalte vielleicht den Familienalltag hektisch, bin mir dem Fokus überall im Aussen und bin **sehr schnell**. Es fällt mir schwer, mich mit meinen Kindern zu entspannen.

Ein grosser Teil des autoritären Erziehungsstils hat seine Wurzeln in der Kontakt-Überlebensstruktur. Das hat zwei Gründe:

Einerseits schafft unser eigenes Getrenntsein eine enorme Trennung von unseren Mitmenschen. Aus dieser Trennung heraus behandeln wir andere Menschen wie Objekte, also wie Erweiterungen unserer selbst, so auch unsere Kinder. Es ist vielleicht gar nicht das, was wir wirklich wollen, wir können sie nur einfach nicht sehen und fühlen. Wir fühlen nicht.

Andererseits kann die Schwierigkeit, sich selbst zu regulieren und sehr schnell überflutet und gestresst zu sein dazu führen, dass Kinder und/oder Situationen, in denen sie nicht kooperieren eine chronische Quelle von Stress in uns aktivieren. Das kann innerhalb kürzester Zeit zu Wut führen und dazu, dass wir die Kinder beschämen.

Aber auch der von uns so genannte empathistische Erziehungsstil hat seine Wurzeln in der Kontakt-Überlebensstruktur. Viele Eltern mit dieser Adaptionsstrategie wollen bewusst mehr Verbindung zu ihren Kindern herstellen, gerade weil sie selbst so stark unter Verbindungslosigkeit gelitten haben. Man steuert ein bindungsorientiertes Zusammensein mit den Kindern an, landet dann aber leicht in der Kindzentrierung, bei der man eigentlich bewusst oder unbewusst davon abhängig ist, dass die Kinder einen lieben.

Nicht selten fällt man aufgrund der Schwierigkeit, sich selbst zu regulieren in engen, stressvollen Situationen innerhalb von Hundertstelsekunden von der Kindzentrierung in den autoritären Erziehungsstil zurück. Danach fühlt man sich oft schuldig.

In der Kontakt-Überlebensstruktur ist das Hindernis auf dem Weg in eine tiefere Beziehung zu uns selbst und unseren Kindern die toxische Scham. Das tiefer zu erkennen ist der Anfang des Weges zurück in die Verbundenheit.

Darum ist es für uns als Eltern besonders wichtig, uns nicht noch mehr anders haben zu wollen, sondern der Weg, **der echte Heilungsweg ist ein Weg in eine immer tiefere Selbstakzeptanz und Wertschätzung**. Der führt nicht über noch mehr Tun. Für uns als Eltern ist dieser Gedanke, dass wir so grundlegend falsch sind und der damit einhergehende Stress und/oder die Gefühlskälte wie ein Gift, das wir von unseren Ahnen mitbekommen haben.

Wir möchten uns alle einladen, uns gemeinsam zu unterstützen dieses Gift in uns mehr und mehr mit Mitgefühl zu sehen und unser Herz wieder mehr

für den Schmerz zu öffnen, den wir erfahren haben und dadurch wieder tief in Verbindung zu kommen. Es geht nicht darum, alles noch besser, richtiger und perfekter zu machen als vielmehr, das Gift der Scham in uns zu transformieren...**Denn dieses Gift treibt uns an, uns noch mehr anzustrengen, doch ist es dieses Gift, welches uns im Wege steht, uns als einen Menschen zu sehen, der tief richtig ist, tief gewollt ist und einfach das recht hat, da zu sein und seinen Platz einzunehmen.** All diese Sätze sind Ausdruck der gesunden Protest Energie und des lebendigen Ausdruckes "Ich bin da!" und das Gegenteil des toxischen Giftes, mit dem wir uns heute selbst vergiften.

Unser innerer Zustand transformiert sich, wenn wir beginnen uns mehr zu schätzen und zu akzeptieren - auch wenn wir denken, dass wir vielleicht nicht perfekt sind. "Ich bin ok!" und "Ich bin da!" und "Ich bin grundsätzlich gut und liebenswert!" ist das Gegengift zur Trennung.

Durch diese Transformation ändert sich alles in der Verbindung zu unseren Kindern. Wir landen mehr bei uns. Wir fühlen uns mehr geborgen in uns. Wir kommen nach Hause, tief und immer tiefer in uns. Wir fühlen uns in unserem Körper daheim und als jemand, der die Welt in sich erlebt. Unsere Kinder können bei uns landen und entspannen sich durch unser Sein.



## ❖ Die Einstimmungs-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Einstimmung grundsätzlich erfüllt, entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit, auf eigene Bedürfnisse und Gefühle eingestimmt zu sein, die Fähigkeit, physisch und emotional Nährendes zu erkennen, zu suchen und in uns aufzunehmen. War das Kernbedürfnis nach Einstimmung dauerhaft zu wenig erfüllt, entwickeln wir die Einstimmungs-Überlebensstruktur.

### Kernproblem:

- Probleme damit, zu wissen, was wir brauchen
- Das Gefühl, dass wir es nicht verdienen, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden

### Kernangst:

“Wenn ich meine Bedürfnisse äußere, werde ich zurückgewiesen und verlassen.”

### Beeinträchtigtiger Kernausdruck:

“Ich brauche.”



### Realität im Heute:

“Die Zurückweisung, das Verlassenwerden und die Deprivation, auf die sich meine Angst richtet, haben bereits stattgefunden.”

Die sensible Phase für die Entstehung dieser Überlebensstruktur ist in einem Alter zwischen sechs Monaten und 1,5 Jahren. In dieser Zeit sind wir ganz abhängig von unseren Eltern. Wir brauchen dauernd ihre Hilfe. Werden unsere Signale von unseren Eltern nicht eingestimmt wahrgenommen, dann beginnen wir, das immer deutlicher zu zeigen, indem wir protestieren und weinen. Irgendwann kommt es auch hier zum Kollaps, weil die Spannung und Angst zu groß werden. Wir entwickeln durch die fehlende Einstimmung und Einfühlsamkeit unserer Eltern die Überzeugung, mit unseren Bedürfnissen sei grundsätzlich etwas falsch. In dieser Überlebensstrategie leben wir oftmals aus der Überzeugung heraus, dass wir es nicht verdient hätten, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Auch dieser Glaube ist eine

sogenannte **“auf Scham basierende Identifikation”**. Vielleicht ist es aber auch so, dass wir gar nicht fühlen, dass wir etwas brauchen. Eine weitere auf Scham basierende Identifikation ist der Glaube, dass bedürftig zu sein etwas ganz furchtbares sei. In der Einstimmungs-Überlebensstruktur fühlen wir uns generell unerfüllt und leer und leben nicht selten mit der Sehnsucht: **“Wenn ich jemals bekomme, was ich brauche - das Geld, den Reichtum, die Anerkennung - dann bin ich glücklich!”**.

Um uns sicher zu fühlen und zu überleben, adaptieren wir und beginnen uns um die Bedürfnisse unserer Eltern zu kümmern.

**Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:**

Das Kind gibt seine Bedürfnisse auf, um sich nach den Bedürfnissen anderer zu richten, vor allem denen seiner Eltern.

**“Wenn ich mache, dass es meinen Eltern gut geht / sie stabil sind, dann gibt es vielleicht Sicherheit / Wahrnehmung für mich.”**

Uns auf die Bedürfnisse anderer zu richten wird fast wie zu einem Merkmal von uns. Diese auf **Stolz basierende Identifikation** fühlt sich einfach viel weniger schmerzhaft an, als die auf Scham basierende. Uns um andere zu kümmern, die fürsorgliche Person zu sein, andere immer zu fühlen und zu wissen, was sie brauchen gibt uns ein Gefühl der Sicherheit.

Die Fähigkeiten der stolz basierenden Identifikation sind oft echte Fähigkeiten und beschreiben tiefe Kompetenzen, jedoch nutzen wir sie, um Liebe und Sicherheit für uns zu erreichen. Dieses sogenannte **“um zu”** Verhalten erzeugt immer eine gewisse Abhängigkeit, was Beziehungen belastet und zu einer bestimmten Trennung führt.

In Wahrheit, wie wir oben gesehen haben, sind die auf Stolz basierenden Identifikationen noch schmerzhafter als die auf Scham basierenden. Wir wissen nämlich tief in uns, dass wir das, wofür wir von anderen geschätzt werden (selbstlos, uneigennützig, etc.), dass wir das eigentlich nicht sind. Längerfristig erschöpft es uns, uns scheinbar nur dann sicher zu fühlen, wenn wir ständig für andere da sind, wie bei der Kindzentrierung, beim Empathismus. Wir erschöpfen uns in der permanenten Fürsorge und dem Harmonisieren von allem. Wir finden uns in co-abhängigen Beziehung wieder. Wir sorgen nicht dafür, dass sich unsere eigenen Bedürfnisse erfüllen. Damit erzeugen wir ein hohes Risiko, an einer **Depression** zu erkranken.

Wir geben, um selbst zu bekommen. **In der Einstimmungs-Überlebensstruktur hegen wir immer die Hoffnung: "Weil ich mich kümmerge, musst du mich lieben."** Als Eltern ist das für uns eine ganz spannende Stelle, wir weil ja ganz viel mit den Bedürfnissen unserer Kinder zu tun haben.

Es gibt auch hier zwei Untertypen. Situationsbedingt kann man sich auch in beiden Identifikationen wieder finden. Einerseits gibt es den **asketischen Untertyp**, der stolz ist, niemals etwas zu brauchen. Bei Stress kommt es bei diesem Untertyp vor, dass er nichts mehr isst. Er ist oft dünn und schafft es kaum, Gewicht zuzulegen. Andererseits gibt es den **unbefriedigten Untertyp**, der wenn er gestresst ist, zu Substanzen greift oder beginnt zu essen und der so ein grundsätzliches Gefühl hat, nie genug zu haben in allen Lebensbereichen und eine Tendenz, an Übergewicht zu leiden.

**In der Einstimmungs-Überlebensstrategie fühlen wir oft Angst, unseren Raum einzunehmen, uns energetisch auszudehnen, zu expandieren,** Erfüllung zu erleben und kraftvoll dazustehen, weil es unsere eigene Angst vor dem Bindungsverlust aktiviert. Natürlich denken wir nicht bewusst: Ich habe Angst, meine Bindungsbeziehung zu verlieren. "Wir erfahren diese abgespeicherte Ängstlichkeit eher als subtiles Unsicherheitsgefühl. Wir glauben, andere könnten sich wenn wir "Ansprüche stellen" nicht mit uns wohl fühlen oder andere werden uns verlassen, weil sie uns dann nicht mehr mögen oder wir glauben, wir dürfen dann in der Gruppe nicht mehr dabei sein.

Vielleicht hoffen wir innerlich, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden, ohne sie ausdrücken zu müssen. Wir fühlen Hochstimmung zu Beginn von Projekten oder Beziehungen und haben dann Probleme, die Energie aufrechtzuerhalten. Wut ist oft schwer zu fühlen, eher eine Neigung zu Gereiztheit ist da.

### Überlebenswichtige Adaption:

- Versperrter Zugang zur Wahrnehmung persönlicher, eigener Bedürfnisse
- Versperrter Zugang zum Äußern eigener Bedürfnisse



### Mögliche Adaptionenmechanismen der Einstimmungs-Überlebensstruktur, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:

- Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit **immer bei den Kindern**.
- Es fällt mir schwer, **meinen Raum einzunehmen** im Kontakt mit meinen Kindern.
- Ich kann **nicht gut klar sein** mit den Kindern. Ich habe das Gefühl, ihnen etwas anzutun, wenn ich kraftvoll bin, klar bin oder **„Nein“** sage.
- Ich versuche dafür zu sorgen, dass sie sich **immer gesehen fühlen**, dass sie immer gehört werden. Ich glaube, dass ich sie immer spiegeln muss, ihre Gefühle, ihre Stimmungen und Eindrücke benennen muss.
- **Ich suche ihr Einverständnis**, sie sollen sich ja nicht übergangen fühlen. Ich finde elterliche Führung und die Vorstellung, Orientierung zu geben beängstigend.

- Hierarchie und Führung sind Werte, die ich überwinden möchte. Alle sollen **gleichberechtigt** sein.
- Ich möchte, dass schon meine kleinen Kinder **immer überall mitbestimmen** und selbst entscheiden können.
- Ich möchte, dass meine Kinder die freie Wahl haben und **niemand ihnen etwas vorgibt**; sie sollen alles selbst herausfinden dürfen.
- Ich brauche es, dass meine Kinder mich lieben und mögen. Ich suche immer wie eine Bestätigung, dass **sie mich noch lieben**.
- Ich lebe mit meinen Kindern in einer **Co-Abhängigkeit**. Ich Sorge für sie und kümmere mich, um mich sicher zu fühlen.
- Meine Kinder nehmen immer mehr Raum ein und bestimmen das Geschehen. Ich bin die ganze Zeit mit meinen Kindern beschäftigt und komme kaum dazu, mich um meine Belange zu kümmern. Am Ende des Tages bin ich **erschöpft**.
- Ich möchte meinen Kindern alles **recht machen**. Ich fühle mich oft unsicher, ob es ihnen gut geht. Ziehen sich meine Kinder zurück, dann stresst mich das sehr.
- Ich kann meine Kinder schwer durch **Frustration** begleiten, ich fürchte mich davor, ihnen etwas anzutun, wenn ich nein sage.



## ❖ Die Vertrauens-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Vertrauen grundsätzlich erfüllt, entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit zu einem gesunden Vertrauen in andere und dem Zulassen einer gesunden wechselseitigen Abhängigkeit. In der Vertrauens-Überlebensstruktur wurde unser Kernbedürfnis nach Vertrauen dauerhaft unzureichend befriedigt.

### Kernproblem:

- Das Gefühl, uns auf niemanden außer uns selbst verlassen zu können
- Das Gefühl, immer die Kontrolle behalten zu müssen

### Kernangst:

sich verletzlich zeigen mit:  
Hilflosigkeit,  
Schwäche,  
Abhängigkeit,  
Versagen

### Beeinträchtiger Kernaussdruck:

“Ich brauche deine Hilfe.”



### Realität im Heute:

Die Betreffenden sind weder so klein oder hilflos, wie sie insgeheim glauben, noch so mächtig, wie sie vorgeben.

Diese Überlebensstruktur ist oft im autoritären Erziehungsstil sichtbar. **Die Kernschwierigkeit ist, dass wir uns geschworen haben, nie mehr abhängig sein zu wollen und oft tiefe Kontrollmechanismen gebildet haben um das zu verhindern.**

Als Kinder wurden wir in unserem authentischen Sein, unserem Wesenskern, nicht gesehen. Wir mussten für Liebe und Wahrnehmung eine andere Rolle einnehmen. Wir konnten nicht sein, wie wir tatsächlich sind, sondern wie unsere Eltern wollten, dass wir sein sollen.

**Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:**

Das Kind gibt seine Authentizität auf, um so zu werden, wie es die Eltern haben wollen: bester Freund oder beste Freundin, Vertrauensperson, Musikstar, Sportler, Akademiker, Nachfolger etc.

“Wenn ich so bin wie mein Vater / meine Mutter mich haben will, dann wird sie mich wahrnehmen / lieben.”

Die Bindungsbeziehung zu den Eltern ist ja im Kern eine sehr verletzbare Abhängigkeitsbeziehung. Wenn die Erwachsenen dem Kind immer dann Wärme und Unterstützung geben, wenn das Kind das macht, was der Erwachsene als wichtig erachtet (narzisstischer Missbrauch), dann entsteht im Kind das Gefühl, dass es so wie es ist wertlos ist. Das ist sehr schmerzhaft. Es möchte dann alles tun, um sich nie mehr an so abhängig, verletzlich und klein zu fühlen.

Im Vertrauens-Überlebensstil **vermeiden wir emotionale Nähe, da es das Abhängigkeitsgefühl schürt und damit Angst weckt**. Wenn wir als Kinder die Erfahrung gemacht haben, in unserer kindlichen Abhängigkeit so missbraucht zu werden, fällt es uns sehr schwer als Erwachsene zu vertrauen und uns verletzlich zu zeigen.

Die **auf Stolz basierende Identifikation** ist dann oft, dass wir ein überhebliches, kontrollierendes Verhalten lernen, mit dem wir kraftvoll in die Welt gehen können. Man kann hier zwei Typen unterscheiden, den “brachialen” und den “charismatischen” Untertyp. Der **brachiale Untertyp**, ist immer stark, hat das Sagen, verhält sich herrisch, machthungrig und einschüchternd, damit andere Angst haben und nutzt andere zum eigenen Zweck. Er / Sie ist erfolgreich und überlebensgroß. Das Tragische ist aber, dass hinter diesem Verhalten die auf Scham basierenden Identifikationen stehen, vor allem das Gefühl gar nichts wert zu sein. Die Kraft und Stärke sind wie eine Schutzhülle, basierend auf dem Wunsch, nie mehr hilflos und klein sein zu wollen. **Der charismatische Untertyp** weiss, was sein Gegenüber braucht. Er manipuliert andere, tut so als ob er für sie/ihn da ist, sagt das, was andere hören wollen und hat ein unheimliches Gefühl dafür, wie man andere packen kann. Man ist nun selbst diejenige Person, die

andere benutzt und verrät, so wie man früher als Kind benutzt und verraten wurde.

Wie schon erwähnt sind die auf **Scham basierenden Identifikationen**, dass man sich klein, ohnmächtig und machtlos fühlt. Und als jemanden, der benutzt und verraten wird.

### Überlebenswichtige Adaption:

- Versperrter Zugang zu Vertrauen und gesunder wechselseitiger Abhängigkeit



**Mögliche Adaptionsmechanismen der Vertrauens-Überlebensstruktur, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:**

- Ich kann es nicht leiden, wenn mein Kind "Nein" sagt und sich gegen mich stellt. Ich versuche dann einfach mit allen Mitteln, **die Oberhand zu bewahren**.
- Es ist mir wichtig, dass mein Kind **so werden soll** und das tun soll, was auch mir wichtig ist.
- Ich fühle mich vielleicht manchmal ausgenutzt von den Kindern und glaube, dass sie das **extra gegen mich** machen.
- Zwischen mir und meinen Kindern gibt es möglicherweise oft **Machtkämpfe**.

- Es kann sein, wenn ich ehrlich bin, dass ich eigentlich nicht so sehr an der **Innenwelt** meiner Kinder interessiert bin. Ich möchte einfach dass alles gut läuft.
- Wenn ich mit meinen Kindern spreche, dann am ehesten über Leistungen oder wir streiten und es geht um das was sie alles nicht können. Ich beobachte, dass meine Kinder mir sonst **nicht so viel von sich erzählen**.
- In meiner Familie schaffen wir alles **problemlos**.
- Wenn meine Kinder älter sind, finde ich es zwar gut, wenn sie erfolgreich sind, jedoch fühle ich mich dadurch auch **bedroht**.
- Es kommt mir nicht in den Sinn, mich meinen Kindern gegenüber **verletzlich und offen** zu zeigen. Oder es macht mir Angst, dies zu tun.



## ❖ Die Autonomie-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Autonomie grundsätzlich erfüllt, entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit, angemessen Grenzen zu setzen, die Fähigkeit, nein zu sagen und klarzumachen, wie weit andere gehen dürfen und die Fähigkeit, ohne Angst und Schuldgefühle seine Meinung zu sagen. In der Autonomie-Überlebensstruktur wurde unser Kernbedürfnis nach Autonomie dauerhaft zu wenig befriedigt.

### Kernproblem:

- Sich belastet und unter Druck zu fühlen
- Probleme, Grenzen zu setzen und unverblümt "Nein" zu sagen.

### Kernangst:

"Wenn die Leute mich wirklich kennen würden, würden sie mich nicht mögen."

### Beeinträchtigtiger Kernaussdruck:

"Nein. Das mache ich nicht."  
Jede Selbstäußerung, die Konflikte wachruft.



### Realität im Heute:

Autonomie bedeutet, dass die Betroffenen wissen, was für sie richtig ist, und in der Lage sind, das anderen gegenüber zu äußern, so dass ihr "Ja" ein echtes Ja und ihr "Nein" ein echtes Nein ist.

Bei dieser Überlebensstruktur fällt es einem Betroffenen schwer, eine gesunde Autonomie zu entwickeln. Man hat als Kind oft die Erfahrung gemacht, dass der Selbstausdruck und die Eigenständigkeit in irgendeiner Art und Weise bedrohlich für die Eltern war und unterbunden oder sanktioniert wurde, zum Beispiel durch "Liebesentzug". **Aufgrund dieser ungünstigen Erfahrung fällt es im Erwachsenenalter schwer, gesund Grenzen zu setzen oder sich in seinem Selbstausdruck ganz zeigen zu können.**

Oft fühlt man sich in der Autonomie-Überlebensstruktur so gelähmt, als wäre man ständig in einem Dilemma. **Man ist in den eigenen Widersprüchen gefangen, im inneren Konflikt und in einer leidvollen Ambivalenz.**

In der Autonomie-Überlebensstruktur ist es oft so, dass man sich sehr stark Druck macht, der sich oft auch körperlich zeigt. Man strengt sich an, will es richtig und perfekt machen.

**Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:**

Das Kind gibt direkte Ausdrucksformen seiner eigenen Unabhängigkeit auf, um sich nicht verlassen oder erdrückt zu fühlen.

“Wenn ich alles, was verlangt wird perfekt mache, werde ich geliebt.  
Wenn ich etwas nicht will, muss ich mich heimlich entziehen.”

Da die Autonomie und Eigenständigkeit nicht gewürdigt wurde, besteht oft im Erwachsenenalter Angst vor Nähe. Es besteht die Sorge, sich gegen eine Art Übermacht nicht behaupten zu können und nicht man selbst sein zu können.

In der auf **Stolz basierenden Identifikation** gibt es einen grundlegenden Stolz darauf, viel tragen zu können und viel aushalten zu können. **Man ist nett, liebenswürdig und gehorsam.** Man verkörpert mit seiner adaptiven Strategie den sogenannten Lieben Jungen oder das Brave Mädchen. Die Angst ist sehr groß, andere zu enttäuschen. Das ist es, was man mit allen Mitteln zu verhindern versucht. Man hat ja als Kind erlebt, dass es geahndet wird, wenn man sich ganz so zeigt, wie man ist und eigenständig sein möchte.

Man hat also Angst, durch sein authentisches sein andere zu enttäuschen. Man ist nett, hält sich an die Regeln, strengt sich an um zu vermeiden, diese Enttäuschung auszulösen und dafür zurückgewiesen zu werden. Darunter liegt jedoch die auf **Scham basierende Identifikation**, man ist wütend. **Man hegt einen Groll, ist rebellisch und hat eine Abneigung gegen Autorität.** Eigentlich ist es einem nämlich zuwider sich permanent verstellen zu müssen und nicht als die Person geliebt zu werden, die man ist. Man ist jemand, der eine große, aufgebürdete Last trägt und hat eine

heimliche Freude daran, andere zu enttäuschen. **Wenn andere Menschen positiv auf das nette, angepasste Selbst reagieren und man von ihnen dafür geschätzt wird, fühlt man sich noch mehr in dem Dilemma gefangen** und beginnt mehr und mehr Misstrauen und Zynismus den Menschen und der Welt gegenüber zu hegen.

Die Einstimmungs-Überlebensstruktur ist vor allem damit beschäftigt, zu schauen, was andere brauchen. Im Gegensatz dazu baut die Autonomie-Überlebensstruktur darauf auf **die Erwartungen anderer zu erfüllen, um ihnen zu gefallen.**

Es ist die größte Sehnsucht eines Menschen mit Autonomie-Struktur, das machen zu können, was er oder sie möchte und einfach spontan und direkt sein zu können. Gleichzeitig ist es die größte Angst, weil das Erfüllen von dem, was einem wirklich wichtig ist, auch die Angst vor dem Bindungsverlust aktiviert. **Es kommt dann nicht selten vor, dass man unbewusst seine Projekte und seine Ideen selbst sabotiert.** Diese Selbstsabotage scheint von Aussen kaum nachvollziehbar. Wenn andere Menschen dann "helfen", das eigene Ziel zu erreichen, haben sie den Autonomie-Typ "verloren", weil sie Teil des inneren Dilemmas geworden sind. Der Autonomie-Typ "muss" dann die Gegenseite einnehmen. Er / sie ist vielleicht noch da, innerlich jedoch längst unerreichbar.

#### **Überlebenswichtige Adaption:**

- Versperrter Zugang zu einem authentischen Selbstausdruck
- Reagieren auf das, was andere von einem zu erwarten scheinen



**Mögliche Adaptionsmechanismen der Autonomie-Überlebensstrategie, die Eltern und Erwachsene heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:**

- Ich verliere mich in der Kindzentrierung, weil ich **sofort reagiere**, wenn mein Kind etwas will, sagt oder braucht. Wenn es mir dann aber zu viel und zu eng wird, kann ich sehr wütend werden.
- Ich fühle immer so einen latenten Stress, weil ich innerlich, oft unbewusst, damit beschäftigt bin, die **Erwartungen** meiner Kinder zu erfüllen.
- Ich mache mir generell **viel Druck**, strenge mich an und gebe den Druck an meine Kinder weiter.
- **Frustrationen** kann ich schwer begleiten, ich erlebe großen Stress, wenn mein Kind in seinem "Nein" gefangen ist. Es macht mich wütend und ich verliere meine Gelassenheit..
- Ich fühle manchmal so einen **Groll** auf meine Kinder. Ich versuche alles zu tun, dass es ihnen gut geht und dann sind sie immer noch nicht zufrieden.
- Es fällt mir schwer, **spontan** mit den Kindern zu sein, unbeschwert und leicht. Es herrscht eher so eine beschwerende Atmosphäre.
- Ich habe sehr schnell das Gefühl, dass **etwas Schlimmes passiert**, wenn ich direkt bin, wenn ich den Kindern gegenüber für mich einstehe und meine klare Meinung sage.
- Es fällt mir sehr **schwer, klare Grenzen** zu setzen. Ich habe das Gefühl, die Kinder respektieren meinen Raum nicht, hören mich nicht und dann kann ich sehr wütend werden.
- Ich fühle mich oft grundsätzlich **schuldig** und weiss gar nicht immer warum.
- Wenn meine Kinder etwas **wollen** fällt mir schwer, mich darüber zu freuen. Es kann mich schnell in Not bringen oder einfach zu viel sein.
- Ich fühle mich mit dem Eigensinn meiner unreifen Kinder generell überfordert, wir verlieren uns regelmäßig in **Machtkämpfen**.



## Die essentielle Forschungsfrage für Eltern und Fachpersonen

Wir haben tiefer untersucht, warum das Erkennen, woher das eigene Verhalten kommt, die erste Voraussetzung für elterliche Führung ist. Sind wir im Kontakt mit unseren Kindern im "Um-Zu"-Modus gefangen? Handle ich **so oder so** im Kontakt mit dem Kind, **um** mich sicherer zu fühlen? Muss das Kind für mich an bestimmten Stellen "funktionieren", damit sich mein adaptives Selbst sicher und stabil fühlen kann?

In allen Überlebensstrukturen handeln wir **um etwas zu erreichen**. Das trennt uns von unserem natürlichen Zustand der Verbindung und Neugierde, aus dem heraus sich **Handeln** ganz anders anfühlt.

Wir haben gelernt, dass es für Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten viel Mut braucht, sich einzugestehen, dass es manchmal mehr um uns geht als um die Kinder. Folgende essentielle und mutige Frage können wir uns im Kontakt mit den Kindern immer wieder neugierig stellen:

- ★ Was treibt mein Verhalten gerade an?
- ★ Ist es mein authentisches Selbst oder ist es mein adaptives Selbst, welches gerade versucht, sich sicherer zu fühlen?
- ★ Was ist der gute Grund meines Verhaltens dem Kind gegenüber?
- ★ Was muss mein Kind für mich gerade erfüllen, damit es mir besser geht?

Wenn wir beginnen zu sehen, woher unser Verhalten den Kindern gegenüber gerade gespeist ist, auch wenn wir es nicht gleich sofort ändern können, wird unser authentisches Selbst, also unsere Kernidentität aktiviert. Wir beginnen dann uns zu deidentifizieren. Das ist ein grosser Schritt, mit dem wir aus der kollektiven und familiären Vergangenheit austreten. Wir geben diese Vergangenheit dann nicht einfach weiter, sie muss sich also nicht mehr wiederholen.



## Erwachsene Selbstfürsorge

In vielen von uns ist das natürliche Selbstverständnis von "Ich Sorge für mich", verstellt. Insbesondere in der Einstimmungs-Überlebensstruktur und in der Autonomie-Überlebensstruktur scheint es einem normal zu sein, keine eigenen Bedürfnisse zu haben und nur auf die anderen zu schauen.

**Die Bedürfnisse und Erwartungen anderer sind immer wichtiger als die eigenen.**

Wie wir gesehen haben ist es wichtig zu verstehen, dass das keine hehre Qualität ist, auf die wir stolz sein können, sondern dass dies unsere Adaptionenmechanismen sind, die wir gebildet haben, um zu überleben. Sonst besteht die Gefahr des Missverständnisses, dass es gut sei, keine eigenen Bedürfnisse zu haben. **Es ist eher ein Zeichen von Erwachsensein, dass wir wissen, dass wir Bedürfnisse haben,** und das wir es selbstverständlich finden, für diese Bedürfnisse zu sorgen. Im Erwachsenenbewusstsein ist es uns klar, dass wir diejenigen sind, die verantwortlich sind für die Erfüllung unserer Bedürfnisse. Anders ist das bei Kindern, die auf die Fürsorge durch Erwachsene angewiesen sind.. Das heißt nicht, dass wir als Erwachsene alleine machen zu müssen. Es heißt lediglich, dass wir es sind, die die Verantwortung dafür übernehmen.

Wenn ich der Fels in der Brandung, also gelassen bleiben will, dann muss ich gut für mich sorgen. Anders geht es nicht. Deswegen ist es so wichtig das ich weiß, was für Bedürfnisse ich habe und auch weiß, wie ich da für mich sorgen kann.

Es ist daher ratsam, mich mit diesen Fragen\* auseinanderzusetzen:

- Wie erfüllt sind meine Bedürfnisse in meinem Leben?
- Was kann ich eigentlich tun, wenn bestimmte Bedürfnisse sehr im Mangel sind?
- Was brauche ich, damit ich entspannt da sein kann?
- Für welche Bedürfnisse bin ich gut beraten Unterstützung von anderen Erwachsenen anzufragen?
- Was brauche ich oder möchte ich eigentlich, wenn ich mir vorstelle, einen Moment lang die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen?

\*Im Zusatzmaterial findet ihr eine hilfreiche Übung dazu.

“Die spontane Bewegung in uns allen zielt auf Kontakt. Gleich wie zurückgezogen und isoliert wir sein mögen und ungeachtet der Schwere des Traumas, das wir erlebt haben, gibt es - gerade so, wie eine Pflanze sich spontan auf die Sonne zubewegt - in jedem von uns auf der tiefsten Ebenen einen Impuls in Richtung Verbundenheit.”

Dr. Laurence Heller