



# TransParents Online Training

## Session 4

## Handout 4

# Die Ehrung der Eigenständigkeit und Einstimmung

## Die Bedeutung von Einstimmung im Kontakt mit den Kindern

Kinder brauchen in ihrem Umfeld eingestimmte Erwachsene. Sie wollen in einer Welt willkommen geheißen werden, die sie in ihrem ganz eigenen Wesen, mit all ihren Gefühlen und Bedürfnissen, Freuden und Leidenschaften kennen lernen will, annimmt und versteht. Wie wir in Session 3 gesehen haben, brauchen sie diese Art von Beziehungserlebnis, um sich selbst kennen zu lernen, sich selbst anzunehmen und sich selbst zu verstehen.

Eines dieser Bedürfnisse, mit denen wir auf die Welt kommen, ist das nach Nähe und Geborgenheit. In Session 3 haben wir viel davon gesprochen. Ein weiteres, ebenso wichtiges Bedürfnis ist das nach Eigenständigkeit und Selbstbestimmung. Wir wollen "wir selbst" sein. Es bricht uns das Herz, wenn wir als Kinder unsere Echtheit aufgeben müssen um Nähe und Geborgenheit zu bekommen.

Diese Session dreht sich darum, wie wir als Eltern mit unseren Kindern tief im Kontakt sein können - eingestimmt in diese beiden zentralen Beziehungssehnsüchte. Zunächst wollen wir uns mit der Ehrung der Eigenständigkeit unserer Kinder befassen, danach soll noch detaillierter auf die Kunst der Einstimmung eingegangen werden.



## Die Ehrung der Eigenständigkeit

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

### Autonomiebestreben

Wie nehmen wir das Autonomiebestreben des Kindes wahr? Jedes Kind kommt von klein auf mit einem eigenen Willen zur Welt. Das ist sein Kompass.

Der Wille ist ein Ausdruck davon, sich als eigenständiges Wesen erfahren zu wollen. Ich möchte als Kind ganz nahe bei Mama oder Papa sein aber wenn ich genug Sicherheit habe, wenn ich genug Wärme und Liebe in mir spüre durch die Wärme und Liebe meiner Umgebung, dann entsteht immer mehr der Wunsch nach "selber". Es sind anfangs winzige Schritte der Ablösung.

Ich beginne mich als Kind als ein eigenes Wesen wahrzunehmen, welches selbst etwas bewirken kann und diese Wirksamkeit erfüllt mich mit großem Glück. "Mama, ich will selber die Schuhe anziehen!"

Dieser Wille ist der Motor für die Neugier die Welt entdecken zu wollen und lernen zu wollen. "Papa, warum ist der Mond nicht mehr da, wenn die Sonne aufgeht?" Ich lasse nicht los, bis Papa etwas sagt, ich will es einfach wissen!

Je emotional sicherer ich mich als Kleinkind fühle, desto mehr tritt mein Forschergeist hervor, desto mehr fühle ich meine Autonomiebestrebungen. Ich fühle mich selbstbewusst, zuversichtlich, sicher und mit dieser (Bindungs-)Kraft in mir erweitere ich meinen Radius. Ich traue mich als Kind weiter von Mama und Papa wegzugehen, ich kann länger etwas machen, was einfach nur mir Spaß macht und ich fühle, wie diese Emergenz oder Wirksamkeit mich wachsen lässt.

Wenn ich als Kind dann gerade sehr forsch war und vieles selbst gewagt habe, dann kehre ich gerne zufrieden in den sicheren Hafen meiner vertrauten und nahen Bindungspersonen zurück. Ich möchte dann mit ihnen kuscheln, möchte getragen werden, möchte Wärme und Liebe auftanken und mich wieder entspannen, denn ein bisschen aufregend war das schon. Und wenn ich dann nahe mit ihnen bin, ihr ruhiges Nervensystem und ihre Präsenz spüre, entspannt sich auch mein Nervensystem wieder und ich atme tiefer aus. Das Gelernte und Erforschte kann ich dadurch nochmals tiefer integrieren und es wird Teil von mir.

Es ist eigentlich ganz einfach: Sobald ich mich ausreichend sicher und von Wärme, Kuscheln, Wahrgenommen-werden und Geborgenheit aufgetankt fühle, möchte ich als Kind erforschen, erkunden, entdecken, selber tun. Und je älter ich werde, desto mehr möchte ich selbst in die Welt hinaus!

## Eigenständigkeit - mein Kind ist anders als ich

Ein Kind ist von Beginn an ein anderes Wesen als wir. Kinder sind zwar besonders in den ersten Lebensjahren äußerst abhängig von uns, aber von Beginn an eigenständige Wesen. Gerade durch diese starke Abhängigkeit ist ihre Eigenständigkeit höchst "kritisch".

Wie kann es uns gelingen, sie als ein wirklich anderes Wesen zu sehen trotz ihrer großen Abhängigkeit von uns? Wie kann ich ihren authentischen Ausdruck als etwas eigenes erleben, was ich wertschätzen und kennenlernen möchte, trotz dieser zu Beginn symbiotischen Beziehung?

Wie können wir als Eltern und Fachpersonen sie in ihren Entscheidungen respektieren, in ihrer Art mit Situationen umzugehen, mit ihren Gefühlen, mit ihrem Temperament und Charakter, mit ihrem Anders-sein, mit ihren ganz eigenen Vorstellungen und Ideen - von Beginn ihres Lebens an?

Wie können wir uns von Beginn an mit dieser Andersartigkeit vertraut machen, uns damit verbinden und neugierig darauf sein?

Wie können wir selbst interessiert dieses andere Wesen immer mehr entdecken wollen?



Was hindert uns daran, den Kindern die Erlaubnis und Einladung zu Eigenständigkeit zu schenken?

Mit der Anerkennung der Eigenständigkeit würdigen wir die Individualität eines Kindes welches wir begleiten. Wir würdigen seinen eigenen authentischen Ausdruck. Wir würdigen, dass es eine Innenwelt hat, von der aus es Dinge anders erlebt als wir. Wir würdigen, dass das Kind nicht die bewusste oder unbewusste Verlängerung unseres Selbst ist oder es für unsere Bedürfnisse, Wünsche und Ideen zuständig ist, sondern dass es ein ganz eigener Mensch ist.

Ein Kind in seiner Eigenständigkeit zu respektieren, bedeutet, einfach gesagt, dass wir es nicht als Objekt behandeln. Dass wir es nicht benutzen und objektivieren, um uns selbst besser, sicherer oder stabiler zu fühlen. Grundsätzlich will wohl niemand sein Kind oder die Kinder, die er oder sie begleitet wie ein Objekt behandeln, doch das passiert uns ganz schnell und fast wie automatisch, wenn wir im Kindbewusstsein identifiziert sind. Wir wollen im Folgenden einige (innere) Situationen darstellen, in denen es für Eltern herausfordernd sein kann ihr Kind als eigenständiges Wesen zu sehen und zu lieben:

## 1. Kindzentrierung - wenn wir davon abhängig sind, dass die Beziehung gut ist aufgrund unserer eigenen Verlassenheitsangst

### **Von der Angst, nicht mehr nah und verbunden zu sein:**

Die Angst, nicht mehr ganz nahe und verbunden zu sein kann bei Eltern dazu führen, dass jede Bewegung des Kindes in Richtung Eigenständigkeit bewusst und oft unbewusst viel Stress auslöst. Besonders wenn wir selbst sehr früh in ungeeigneter Weise Trennung erfahren haben und emotional oder real verlassen wurden, kann es sein, dass wir durch unsere erlernte Überlebensstruktur ständig leicht alarmiert sind.

In permanenter Wachsamkeit auf Anzeichen von Gefahr nehmen wir dann alles im Außen wahr. Wir fühlen uns von den vielen Informationen, die wir dabei aufnehmen, oft erschöpft und müde.

Im Kontakt mit dem Kind zeigt sich diese dauernde Wachsamkeit dadurch, dass wir sofort reagieren, wenn das Baby, Kleinkind oder ältere Kind sich bewegt oder etwas tut. Wir fühlen dann so eine Art "Reaktionsdruck" in uns. Es fällt uns schwer, einfach in uns zu ruhen wenn jemand da ist. Dadurch geben wir dem Kind möglicherweise wenig Raum mit sich selbst zufrieden zu sein, oder auch einmal eine unangenehme Erfahrung zu machen. Stattdessen "müssen" wir sofort reagieren und können nicht einfach einmal da sein und neugierig schauen, was es hier vielleicht braucht.

Zusätzlich fühlen wir ein Unbehagen, das Baby oder auch die älteren Kinder einmal sich selbst zu überlassen. Auch wenn wir in der Nähe sind glauben wir, dass wir ihnen ständig Signale senden müssen, dass wir noch da sind. Oft machen wir uns Sorgen, dass auch sie sich so alleine und verlassen fühlen könnten, wie wir das vielleicht früher erlebt haben. Manchmal ist uns das aber gar nicht so bewusst zugänglich.

Wir können beim Lesen dieser Zeilen vielleicht erahnen, wie sehr wir dadurch den Kindern unabsichtlich ihren eigenständigen Raum einschränken und **wie sich das Kind daran gewöhnt, ständig „in Beziehung zu sein“ und unterhalten zu werden.**

Den ganzen Tag sind wir irgendwie in Interaktion, das Kind wendet sich selten oder gar nicht zufrieden seinem eigenen Spiel zu und wir werden immer erschöpfter.

**Von der Angst, das Kind könnte sich nicht gesehen fühlen:**

Die Kindzentrierung kann auch daraus entstehen, dass wir ständig für das Kind da sein möchten und uns um seine Bedürfnisse kümmern möchten, weil das in uns ein Gefühl von Sicherheit auslöst.

Wenn wir als Kinder erlebt haben, dass sich das emotionale Angebot unserer Eltern nicht sicher anfühlt, dann kann es sein, dass wir gelernt haben, für die Bedürfnisse unserer Bindungsperson "da" zu sein. Wir haben dann für "unsere Sicherheit" gesorgt, indem wir die Rolle des versorgenden Elternteils irgendwie übernommen haben. Dazu mussten wir uns aber von unseren eigenen Bedürfnissen und Versorgungswünschen trennen. So etwas kann schon sehr früh passieren.

Oft sind wir dann sehr gut darin zu fühlen, was andere brauchen und es beängstigt uns einfach sehr, nur uns selbst zu fühlen und unseren eigenen Raum einzunehmen, wenn andere da sind.

Wenn wir mit diesem Überlebensstil identifiziert sind, dann sind wir schon beim Begleiten von Babies und kleinen Kindern dauernd in Sorge, ob das Kind gut versorgt ist und sind ständig damit beschäftigt zu schauen, was es braucht. Es gibt uns ein Gefühl von Sicherheit, wenn wir das tun, doch fällt es uns damit natürlich schwer, die Eigenständigkeit zu respektieren.

Sind wir im Spektrum der Kindzentrierung, "brauchen" wir, dass es dem Kind gut geht. Wenn Kinder unangenehme Gefühle haben oder schmerzliche Erfahrungen machen, was zum Leben dazu gehört, dann haben wir wenig Kapazität, sie darin gelassen zu begleiten, weil es ihnen einfach immer gut gehen soll.

Wir fühlen diesen Drang in uns, dem Kind unsere Aufmerksamkeit zu schenken, damit es sich ja gesehen fühlt oder weil jede Bewegung des Kindes einfach Stress in uns auslöst. **So beginnt das Kind im Laufe der Zeit immer mehr im Zentrum des Familiengeschehens zu stehen.**

Sind wir als Eltern oder Fachpersonen also auf die eine oder andere Art mehr im Spektrum der Kindzentrierung, dann bemühen wir uns sehr darum, ein liebevolles und inniges Verhältnis zum Kind zu haben und eine gute Beziehung zu ihm zu pflegen. Dieses Bindungsangebot senden wir aber von einem Platz in uns, an dem wir uns innerlich vom Verhalten und Befinden des Kindes **abhängig** fühlen.

## 2. Wenn uns der Wille der Kinder Angst macht - Stress unseren Freiraum oder die Kontrolle zu verlieren

Das Autonomiestreben ein ganz natürlicher, tief im Menschen angelegter Mechanismus mit dem Ziel, sich mehr und mehr von den primären Bindungspersonen abzulösen und ein eigenständiger Mensch zu werden.

Doch gerade dieser eigene Wille und diese Andersartigkeit kann bei Eltern viel Stress auslösen.

Besonders wenn wir in unserer Kindheit selbst in unserer Autonomie und unserem gesunden Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Lebendigkeit nicht wahrgenommen wurden, haben wir oft sowohl ein sehr starkes Bedürfnis nach Freiraum und Autonomie als auch unsere Mühe, diesen Raum zu wahren.

Es kann dann sein, dass nur durch die reine Anwesenheit eines Babys oder Kleinkindes ein Stress in uns entsteht, keinen Freiraum und keine Freizeit mehr zu haben. Vielleicht fühlen wir auch eine Wut auf das Kind, wenn es etwas braucht, wenn wir gerade mit etwas anderem beschäftigt sein wollen.

Vielleicht haben wir selbst als Kinder früh emotionale oder reale Trennung erlebt oder viele Momente der Hilflosigkeit erfahren müssen in unserer kindlichen Abhängigkeit. Das kann dazu führen, dass wir schnell reizbar sind und sehr empfindlich reagieren, wenn wir nicht gehört und nicht respektiert werden. Wir reagieren dann streng und autoritär, wenn das Kind etwas macht, was es nicht tun soll oder werden sehr, sehr wütend.

Auch hier stecken also frühe Überlebensmechanismen hinter unserer Tendenz, dem Kind seine Eigenständigkeit nicht zu erlauben. Wenn wir beispielsweise durch Trennung oder Vertrauens- und Machtmissbrauch früh Verunsicherung erfahren haben, dann kann es uns ein Gefühl von emotionaler Sicherheit geben, dem Kind gegenüber streng zu sein und seiner Lebendigkeit Grenzen zu setzen.

Ab dem sogenannten "Trotzalter", so ab 2-3 Jahren also, zeigen die Kinder mehr Willen. Sie wollen mehr selber entscheiden, auch wenn sie es teilweise noch gar nicht so gut können. Sind wir in unserer Überlebensstruktur noch an den oben beschriebenen Stellen gefangen, entsteht oft sehr, sehr viel Stress in uns.

Wir geraten dann bereits unter Druck wenn das Kind einfach selbst etwas will und noch viel mehr, wenn das Kind nicht so will, wie wir wollen.

Die eigenen Ideen, Gefühle und Verhaltensweisen des Kindes berühren möglicherweise eine tiefe Angst in uns, unseren eigenen Freiraum zu verlieren. Wir haben dann, wenn das Kind etwas will, das Gefühl keine Chance zu haben, selbst auch noch etwas wollen zu können. Oft haben wir den Impuls, in einen Machtkampf zu gehen, weil wir uns in dem Moment nicht vorstellen können, dass unser beider Wünsche und Bedürfnisse erfüllt sein können.

Wir sehen hier das Dilemma, indem das Kind sich wiederfindet: seine natürliche Bewegung in Richtung gesunder Ablösung und sein natürliches Anders-sein und Eigenständig-sein löst Stress oder Bedrohung in seinen nahen Bindungspersonen aus.

### 3. Wenn Kinder spüren, dass ihre Eigenständigkeit Stress auslöst

Wenn wir "wackeln", wenn sie etwas wollen, wenn sie wütend oder traurig sind, wenn sie wild sind, unlogische Sachen machen oder aber auch, wenn sie sich zurückziehen, dann spüren das die Kinder. Sie spüren, wenn sie in diesem Sinne nicht so sein können, wie sie sind, ohne dass der Beziehungsraum, den wir anbieten, unsicher wird. Sie spüren es vielleicht ganz konkret, durch unsere Ablehnung und Beschämung, aber sie nehmen auch feinere Ablehnung wahr oder eben unser inneres "Wackeln".

Die erste natürliche Reaktion der schon etwas älteren Kinder (ab 2 oder 3 Jahre und älter) darauf, dass wir sie nicht als eigenständig wahrnehmen können oder ihnen ihre Eigenständigkeit nicht erlauben können ist eine klare Abgrenzung.

Oft tun Eltern sich schwer, diese anfangs sehr leisen, später lauter werdenden Signale richtig zu lesen. Wird die Protest-Energie des Kindes von den Eltern als Beleidigung oder Angriff gewertet und beginnen diese, sich daraufhin gegen das Kind zu stellen, gerät das Kind in einen tiefen inneren Konflikt.

#### **Das Kind reagiert dann mit sogenannten Überlebensmechanismen und intelligenten Strategien:**

- Manchmal beginnt eine schwierige Zeit voller sogenannter Trotzanfälle und Machtkämpfe, die einer authentischen Entwicklungsphase von Kindern *nicht* entsprechen.
- Das Kind bleibt in den Machtkämpfen mit uns hängen – wobei es sich innerlich verzweifelt und in seelischer Not fühlt, weil jedes Kind gerne abhängig sein und sich anlehnen können möchte.
- Wenn die Befürchtung eines Bindungsverlusts bei authentischem Verhalten zu groß ist, nimmt es sich in seinem Selbstaussdruck zurück und beginnt, sich anzupassen. Es trennt sich von sich selbst. Es bildet Anpassungsstrategien, um zu bekommen, was es notwendig zum Leben braucht: die Liebe – und damit das Gefühl von Sicherheit.

- Es beginnt sich sehr anzustrengen, alles gut für die Eltern zu machen, nett und angepasst zu sein, alle Erwartungen zu erfüllen oder zu fühlen, was die Eltern brauchen.
- Es zieht sich aus dem Kontakt mit uns zurück und geht vielleicht generell in einen inneren Rückzug.
- Es wird ängstlich und verliert seine Lebendigkeit.
- Vielleicht übernimmt es selbst "die Führung", geht in das sogenannte "Alpha-Verhalten<sup>1</sup>" und beginnt das Geschehen zu kontrollieren.
- Es schützt sich, trennt sich von seiner Verletzlichkeit, panzert sich emotional und wirkt cool und selbstständig.

Für all diese und weitere Sicherheitsstrategien muss ein Kind aber den Preis zahlen, seine "Echtheit", und damit auch seine Verletzlichkeit aufzugeben. Kinder verhalten sich manchmal sehr herausfordernd für uns. Hinter dem Verhalten des Kindes liegt aber eine tiefere Botschaft.

Mauricio Wild beschrieb deshalb die Beziehung zwischen Eltern und Kind als eine **"äußerst kritische Beziehung"**.

Als Eltern haben wir die wunderschöne, absolut revolutionäre und wirklich herausfordernde Einladung erhalten unseren Kindern eine "heile Beziehung" zu schenken: Eine Beziehung voll liebevoller Wärme, respektvoller Führung und der Erlaubnis zum Freisein.

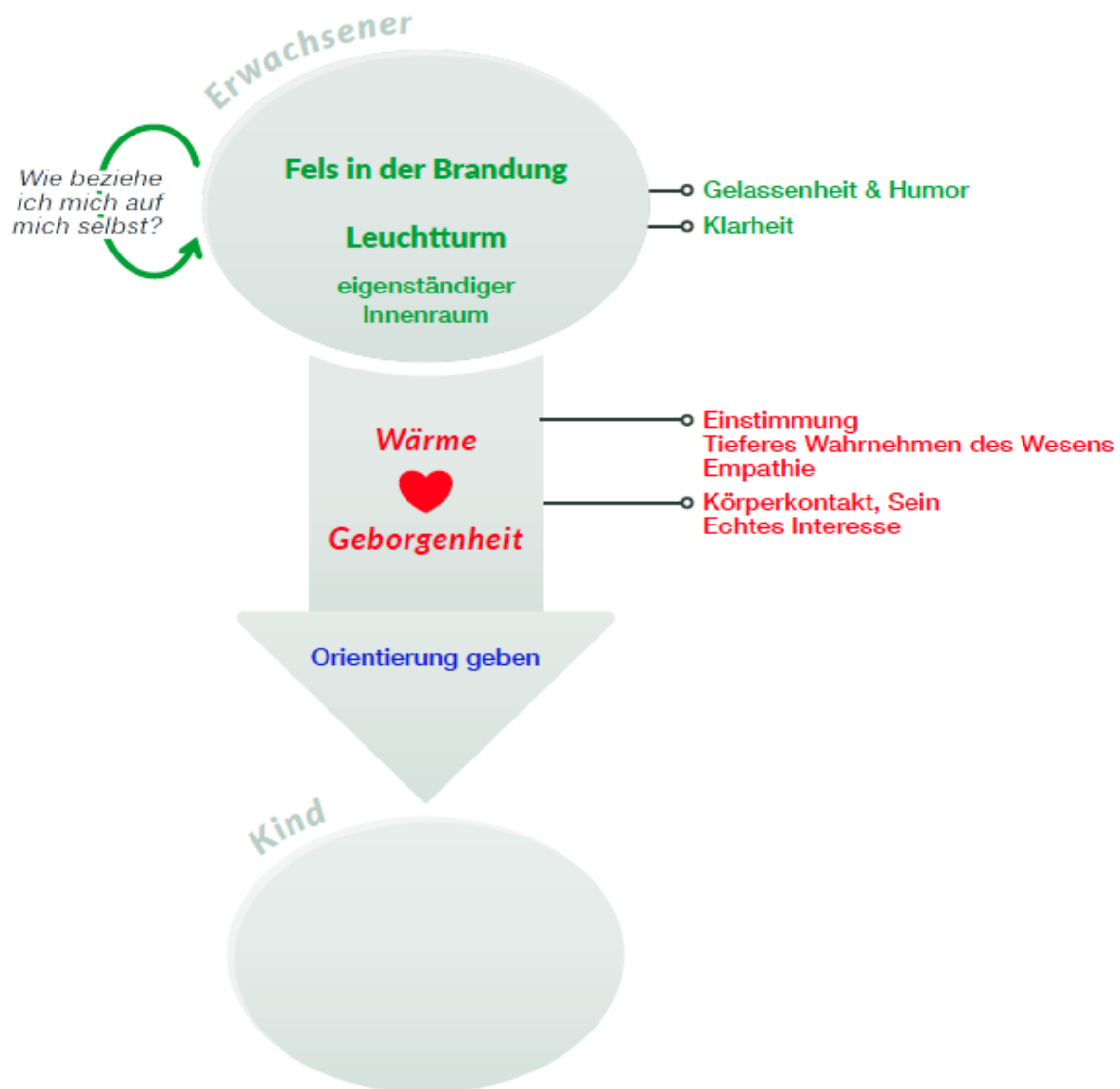
**Gut zu wissen:**

Oft verwechseln wir den inneren Rückzug eines Kindes/Jugendlichen mit einem Autonomie-Impuls. Ein authentischer Autonomie-Impuls eines Kindes hat nichts mit respektlosem und verletzendem Verhalten des Kindes/Jugendlichen zu tun.

<sup>1</sup> mehr zum Thema "Alpha-Verhalten" auf der Homepage unter "Elterliche Führung"  
<https://transparent.net/inhalte/elterliche-fuehrung/>

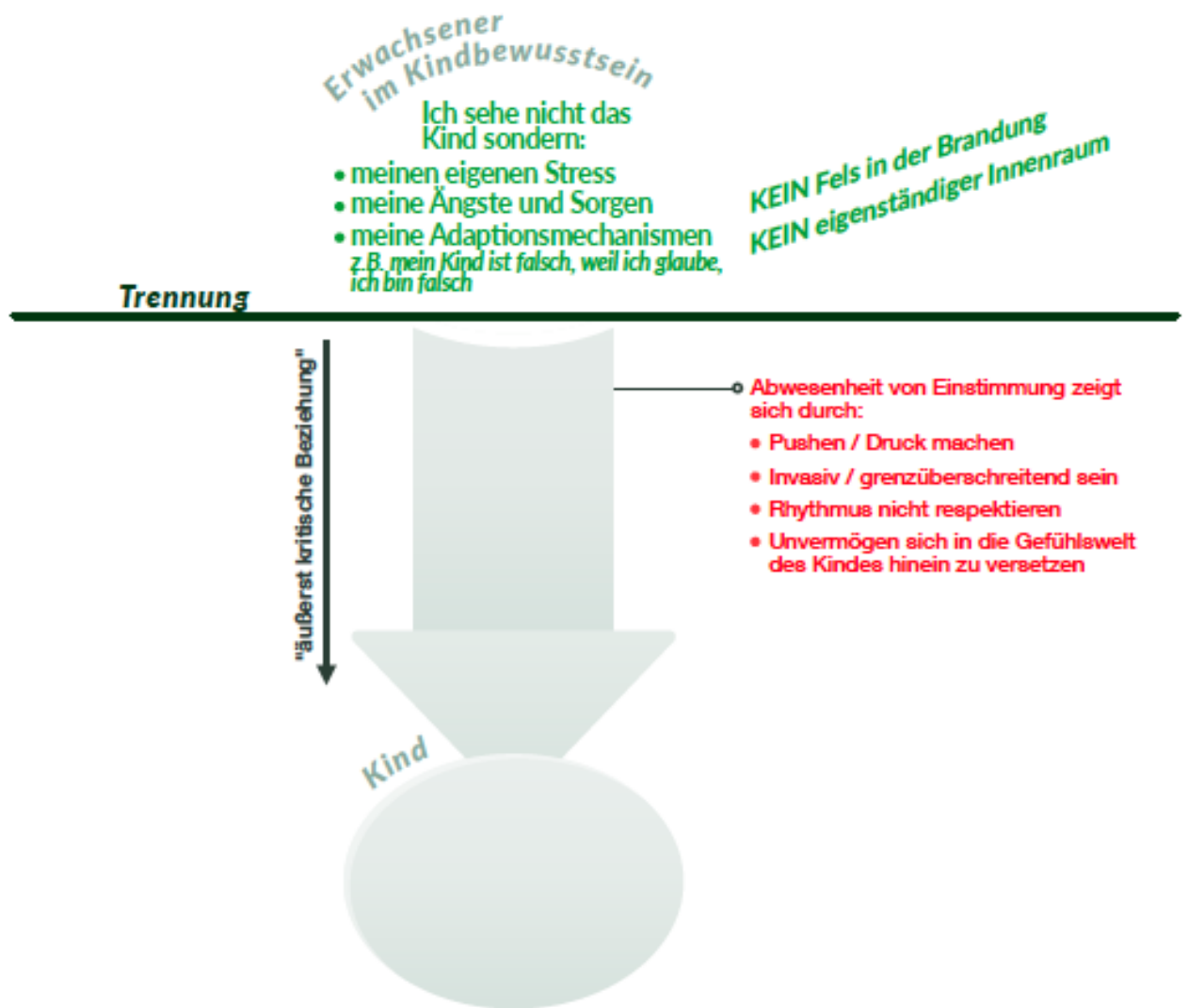
## Unsere Beziehungsgestaltung im erwachsenen Bewusstsein und im Kindbewusstsein

### 1. Erwachsener im erwachsenen Bewusstsein:



Im Erwachsenen Bewusstsein können wir uns auch in Stress-Situationen in unser Gegenüber hineinversetzen und **auch dessen** Gefühle, Bedürfnisse und Beweggründe begreifen.

2. Erwachsener im Kindbewusstsein:



## Was bedeutet es ganz praktisch, die Eigenständigkeit eines Kindes zu respektieren?

Wir möchten den Ausdruck und die Energie unserer Kinder, also ihr authentisches Sein, zutiefst wertschätzen und immer wieder neu ein Ja dazu in uns finden.

Unsere Aufgabe als Eltern besteht hier vornehmlich darin, uns ein Bewusstsein unserer eigenen emotionalen Verfassung zu bilden. Kommt unser Impuls das Kind zu begrenzen, zu beruhigen oder ihm sonst Weisung zu geben daher, dass wir das brauchen um uns sicher/richtig/wohl/wertvoll zu fühlen oder kommt dieser Impuls aus einer tiefen Verbundenheit mit dem Kind und seinen Entwicklungsbedürfnissen?

Doch was tun wir dann ganz konkret?

### Die authentischen Bedürfnisse der Kinder unterstützen und zeigen, wo sie gelebt werden können

Kinder sind lebendig, Kinder haben eigene Ideen, Kinder freuen sich über ein Spiel, sind kreativ und haben diesen Wunsch, sich authentisch auszudrücken, damit sie sich zufrieden fühlen. Sie wollen gerne mit ihren Händen und Sinnen das Leben erfahren, sie haben - je nach Temperament - vielleicht viel Beweglichkeit, Freude, Gesang und Wildheit in sich.

Eltern und Begleitpersonen wollen manchmal mehr Ruhe, sich konzentrieren, sich unterhalten oder aufpassen, dass nichts kaputt geht. Eltern und Begleitpersonen sehen, wenn diese Wildheit und der Spass zu Tränen führen können oder sie wissen, wenn etwas zu gefährlich ist um erforscht oder gespielt zu werden. .

Beide Bedürfnisse sind vollständig in Ordnung. Als Erwachsene können wir die Lebendigkeit und die Ideen und den Spaß unserer Kinder unterstützen, indem wir ganz "ja" dazu sagen und gleichzeitig Wege zeigen, wo sie ihre authentischen Entwicklungsbedürfnisse entfalten können, wie es Sinn macht, sicher ist und wie es allen dabei gut geht.

“Ja so viel Freude oder Zappeln oder Singen ist da, schau da drüben oder in dem Raum oder draußen geht das, hier nicht. Ich komme mit dir mit und begleite dich dahin.” Oder “Oh ja, dieses Essen macht dir Freude zu Kneten, schau hier an dem Tischchen gibt es Knete, damit kannst du gerne kneten. Mit dem Essen kneten wir nicht”. Oder “Du möchtest ein großes Schiff bauen aus allen Wohnzimmermöbeln? Oh mein Schatz, das ist kein guter Platz, ich schau mit dir zusammen, wo wir einen richtig tollen Platz finden, wo du ein gaaanz großes Schiff bauen kannst.”

Dabei bedarf es der Kunst der Einstimmung (siehe weiter unten) zu sehen, ob die Bedürfnisse wirklich authentisch sind oder ob die Kinder über ihr Verhalten etwas anderes ausdrücken? Im Zweifelsfall zeigen wir den Kindern einfach, wo sie diesen Impuls ausdrücken können und schauen, wie sie sich darauf einlassen und ob sich in ihnen etwas entspannt, weil es gesehen wurde.

### Regulation und Beruhigung unterstützen ohne das So-sein abzulehnen

Manchmal ist das Wild-sein auch so aufregend, dass sich Kinder darin verlieren können. Sie brauchen dann unsere Unterstützung um auch wieder in ein Ausatmen zu kommen und sich selbst wieder zu finden. Hier brauchen sie, dass wir sie sehen und ganz in ihrer Wildheit und ihrem “aus dem Häuschen sein” annehmen. Dann können sie sich durch unsere Verbindung zu ihnen und unser entspanntes Nervensystem beruhigen. Wir helfen dem Kind “einfach” nur durch unser Da-sein sich zu entspannen, laden es vielleicht freundlich ein, lachen es an, heißen es willkommen. Wir tun dies, ohne Druck auszuüben, dass es anders oder ruhiger sein müsste.

### Rhythmus

Wir möchten den ganz eigenen Rhythmus eines Kindes respektieren, anstatt es zu pushen, an ihm zu ziehen oder es zu drängen. Tun wir das, üben wir Druck auf seinen Organismus aus, was einen viel größeren Effekt auf das Kind hat, als uns vielleicht im ersten Moment bewusst ist. Wird ein Kind in seinem Rhythmus nicht respektiert, kann es selbst als junger Mensch und Erwachsener seinen eigenen Rhythmus schwer respektieren und beginnt, sich z. B. selbst unter Druck zu setzen. Oder es fühlt sich nie ganz am

richtigen Ort, trifft nicht die richtigen Menschen, fühlt sich nicht ganz im Flow des Lebens.

## Selbständigkeit

Wir möchten ein Kind nicht in seiner Selbständigkeitsentwicklung antreiben, wenn es unsere Hilfe noch braucht oder sich einfach nur fallen lassen möchte. Wir möchten aber auch fein mitbekommen, wenn es beginnt sich Selbständigkeit zu "erobern" und nicht ungefragt Hilfe, Ratschläge oder gut gemeinte Tipps geben.

Mit wachsendem Alter des Kindes (ab 6/7/8 Jahren zunehmend!) möchten wir mehr und mehr seine eigenen Entscheidungen in Situationen akzeptieren und es die Konsequenzen tragen lassen – selbst wenn wir wissen, dass es eine "scheinbar" bessere Wahl in einer Situation geben könnte.

## Interessen

Wir möchten neugierig und offen dafür sein, wie dieses ganz eigene Universum Dinge betrachtet und sich die Welt erschließt. Wir möchten wissen, wofür es sich interessiert oder nicht interessiert – egal wie gut wir es selbst finden!

## Selbständiges Erforschen der Welt

Wir möchten einem Kind, wenn es etwas erforscht, die Freude lassen, alles selbst und auf seine Art und Weise herauszufinden und uns nicht ungefragt in seinen Entdeckungsprozess einmischen. Wir möchten ihm nicht Dinge erklären, nach denen es noch gar nicht gefragt hat und somit kognitive und emotionale Entwicklungsprozesse vorwegnehmen, weil wir uns vielleicht erhoffen, dass es so schneller reift und zu mehr Verständnis kommt, intelligenter wird etc.

Wir möchten anerkennen, dass ein Kind wenn es Fragen an uns hat und wenn es um Unterstützung bittet, gerade Hilfe braucht. Wir fragen uns dann:

**Welche Hilfe möchte es?** Können wir uns ihm zuwenden und auf der Ebene antworten, auf der das Kind sich gerade befindet, damit es sich in seinem eigenen Prozess unterstützt fühlt?

- ❖ Möchte es die Frage, die es hat, selbst noch einmal tiefer hören, indem es sie ausspricht und dabei fühlen, dass sie durch unser Zuhören und Dasein Raum bekommt?
- ❖ Möchte es, dass es uns seine Frage anvertrauen kann und ist glücklich zu fühlen, dass wir mit ihm neugierig der Frage nach lauschen und uns gemeinsam wundern, gemeinsam staunen?
- ❖ Braucht es einfach schnell eine Information, damit es eigenständig weiter forschen und spielen kann?
- ❖ Möchte es, dass wir ihm zeigen, wie wir das machen würden, sodass es dann nachahmen oder sich auch ganz anders entscheiden kann, wie es an den Prozess heran gehen wird?
- ❖ Möchte es vielleicht gar keine Unterstützung, sondern einfach Kontakt, weil wir die vergangenen Tage sehr abwesend waren, innerlich oder äußerlich?
- ❖ Möchte es ganz viele Informationen dazu hören, aber in seinem eigenen Tempo, sodass es mitfühlen, mit staunen und mitgehen kann?
- ❖ Braucht es Material, andere Spielsachen oder eine andere Umgebung, um damit selbst neu experimentieren zu können?
- ❖ Möchte es, dass wir mehr die Führung übernehmen und ihm noch weitere Dinge dazu zeigen?
- ❖ Oder braucht es eine Fachperson oder sonstige Informationen von außen, weil es so neugierig ist und wir ihm dies nicht bieten können?
- ❖ Wir wollen das Kind selbst Fehler machen lassen und uns nicht einmischen, nur um Frustrationen von ihm fern zu halten. Wenn es jedoch grundsätzlich mühe mit Frustrationen hat, geben wir ihm die emotionale Sicherheit, indem wir ihm zeigen, dass wir auch da sind und ihm helfen, indem wir es vielleicht liebevoll ermutigen und ihm mit Zuversicht beistehen.
- ❖ Wir wollen lernen, mit der Frustration eines Kindes liebevoll und gelassen zu sein und es nicht mit Kommentaren wie „Siehst du, warum hast du nicht auf mich gehört?!“ beschämen, wenn etwas nicht gelingt, was wir vorausgesehen haben.

Die Eigenständigkeit eines Kindes zu ehren bedeutet, tiefen Respekt vor diesem absurd anderen Universum zu haben.



## Die Fähigkeit zur Einstimmung

Einstimmung oder Empathie ist die Fähigkeit, mich in die innere Welt eines anderen Menschen hineinzusetzen.

- Ich fühle mich in seine emotionale Welt, seine Bedürfnisse, seine Motivationen und seine Sicht der Welt ein und kann auch zum Ausdruck bringen, was ich dabei über ihn verstanden habe.
- Ich bin in der Lage, auch schmerzhaft oder unangenehme innere Erlebnisse eines Anderen nachzuempfinden ohne selbst in Not zu kommen und ohne schnell eine Lösung anbieten zu müssen oder etwas ändern oder wegmachen zu wollen.
- Meine Empathie ermöglicht es mir, mit der *inneren* Wirklichkeit eines anderen in Kontakt zu sein, ohne sie gleich zu bewerten oder an meinen eigenen Maßstäben zu messen. Ich kann (vor-)urteilsfrei in Beziehung gehen.
- Empathie heißt jedoch nicht, dass ich allen *äußeren* Verhaltensweisen dieses anderen Menschen zustimme.
- Durch Empathie bin ich in der Lage, die tiefere Motivation oder Sehnsucht hinter dem Verhalten eines anderen zu lesen, muss diese aber nicht notwendigerweise sofort erfüllen.
- Ich bin in der Lage mich einzustimmen ohne meine eigene "Stimmung" zu verlieren.

**Empathie wäre eine natürliche Gabe, die jede/r von uns in sich trägt,** würde unsere eigene Verletztheit uns nicht oftmals den Zugang dazu verstellen. Wenn wir selbst noch mit unseren Anpassungen an unsere erlebten Beziehungstraumata identifiziert sind, dann fehlt uns oftmals das Vermögen, von innen heraus wahrzunehmen, was unser Kind in einer Situation erlebt und empfindet.

Einstimmung erfahre ich als Kind, wenn ich fühle, dass du mich fühlst und du gleichzeitig mit dir verbunden bist.

Wenn ein Kind eine derartige Form der Einstimmung erlebt, hat das zur Folge, dass es sich im Kern gesehen und wahrgenommen fühlt und sich dadurch entspannen und loslassen kann. Es muss sich nicht sorgen, es muss sich nicht um Dinge kümmern, um die es sich noch nicht kümmern sollte und es muss sich nicht anstrengen. Es muss also keine Adaptionsmechanismen bilden, um gesehen zu werden und die für es so notwendige Verbindung zu bekommen, damit es sich sicher fühlen kann.

Jedes Kind spürt, wenn es eingestimmt wahrgenommen wird; es fühlt sich einfach "richtig" an, auch wenn es vielleicht im ersten Moment sogar protestiert. Erlebt ein Kind oft genug, dass es eingestimmt gesehen wird, dann fühlt es sich tief sicher und erfährt sich als guten Menschen.

Es erfährt sich als einen Menschen, der bedingungslos liebenswert und richtig ist. Schaut ein Kind uns in die Augen, fühlt es, dass wir es fühlen und sein Herz geht auf ... Das ist tiefe Verbindung!



## Wie stärken wir in uns die Fähigkeit zur Einstimmung?

Jede/r von uns trägt die Gabe in sich, sich einzustimmen. Wenn wir nicht so von unserem authentischen Wesen getrennt wären, würde niemand von uns vergessen, Zeit für unsere Kinder, Zeit für unsere Liebsten, Zeit für den Duft des Lebens zu haben.

Dies ist also nichts, was wir uns "erarbeiten" müssen oder wofür wir uns mehr anstrengen sollten, damit wir besser darin werden. Im Gegenteil, gerade das "Gut-machen-Wollen" verstellt uns den Weg. Aus einer inneren Haltung von Neugierde, von Offenheit und echtem Interesse macht es aber Spass, die Einstimmungsfähigkeit in uns zu vertiefen.

Alles, was diese natürliche Gabe überlagert oder behindert, lässt sich als eine Form der Adaption, also der Anpassung unserer eigenen ungeeigneten Bindungserfahrungen begreifen. Zusammengefasst kann man sagen, dass es folgende Haupthindernisse gibt, die uns den Weg zu unserer natürlichen Gabe zur Einstimmung verstellen:

### Unsere Adaptionenmechanismen, die wir aufgrund unserer Traumatisierung gebildet haben

Wenn wir in unseren Identifikationen gefangen sind, wirken unsere Anpassungsmechanismen wie Filter. Wir können unser Kind dann nur schwer sehen. Stattdessen sind wir wie abhängig davon, dass sich unser Kind auf eine bestimmte Weise verhält, damit wir zurecht kommen, damit wir uns sicher fühlen, damit wir uns wertvoll fühlen etc. Die spannende Frage ist: Wie können wir unser Bewusstsein dafür stärken, was uns im Kontakt mit unseren Kindern bewegt um uns selbst und unser Kind besser sehen zu können?

### Unsere Vorstellung, wie etwas zu sein hat

Für viele, die selbst im autoritären Erziehungsstil aufgewachsen sind und damit ein Richtig- und Falsch-Denken quasi mit der Muttermilch aufgesogen

haben, ist es sehr schwierig, sich von der Vorstellung, es gäbe so etwas wie "den richtigen Weg" zu lösen.

Diese Vorstellungen geben uns oftmals auch Sicherheit und Orientierung. Doch wenn wir überzeugt sind, etwas sei allgemeingültig richtig, sind wir viel schwerer in der Lage, ein Kind in seinem Anders-sein zu anzuerkennen und erst einmal neugierig zu sein. Es ist so stärkend, sich eingehend mit seinen Überzeugungen über ein "richtiges Verhalten" auseinanderzusetzen und zu schauen, was dahinter für eine eigene alte Erfahrung liegt und ob die zugrundeliegenden Werte womöglich ein Update verlangen.

### Unser Beschäftigt-Sein

Ein Kind ist die Einladung an uns, wieder zu verweilen. Muse zu zelebrieren. Es braucht Zeit, die Welt unseres Kindes von innen heraus nachempfinden zu können. Wenn wir permanent im Stress sind, ist dies nicht möglich. Vielmehr geht es darum, uns tiefer im Moment zu entspannen, weniger beschäftigt zu sein und uns mehr ganz auf das Sein mit dem Kind einzulassen. Das Einlassen bedeutet allerdings nicht, dass wir immer in Interaktion mit ihm sein müssen, sondern, unser Sein mit dem Kind mehr als Meditation zu begreifen, also unser "Wirklich-da-Sein" im Kontakt.

### Unsere Schwierigkeit, präsent zu sein

Oft bekommen wir im Kontakt mit dem Kind gar nicht mit, wie selten wir wirklich im Hier und Jetzt mit ihm sind. Wir verlieren uns, ohne dass wir es bemerken, in unseren Gedanken oder sind in unserer eigenen Geschichte. Es ist ein sehr hilfreiches Training, uns so oft wie möglich daran zu erinnern, unsere Aufmerksamkeit wieder in den präsenten Augenblick zu holen.

### Ungeeignete gesellschaftliche Normvorstellungen

Unsere Gesellschaft und ihre Normvorstellungen sind zum größten Teil auf dem Paradigma der Trennung aufgebaut. Dadurch haben sich

Fehlinformationen aus dem Paradigma der Trennung in unserer Gesellschaft etabliert.

Unsere Einstimmungsfähigkeit wird durch Wissen gestärkt, welches sich an den tieferen Prinzipien des Lebens orientiert. Gemeint ist hier Wissen um Bindung, menschliche Beziehungsbedürfnisse, menschliche Entwicklung, Empathie, etc. Dieses Wissen rückt die Dinge in das richtige Licht, erzeugt in uns ein Gefühl von intuitiver Stimmigkeit und erleichtert Entscheidungen, die für unsere Kinder artgerecht und entwicklungsförderlich sind.

Wenn wir mit uns und unserem Fühlen in Verbindung sind, dann sind wir einfach eingestimmt. Wir können Einstimmung jedoch auch üben. Einstimmung zu lernen heißt eigentlich nichts anderes als, dass wir uns in einem ersten Schritt bewusst eine Intention setzen. Wir wollen beispielsweise das Verhalten unseres Kindes tiefer sehen (aktiv). In einem zweiten Schritt lauschen wir ganz offen mit unserem ganzen Wesen, unserem Körper, Herzen und Geist, ob tiefere Informationen und Wahrnehmungen auftauchen (passiv, empfangend).

## Die gute Nachricht

Es geht also auf dem Weg ins Paradigma der Bezogenheit und in ein tieferes Ankommen im erwachsenen Bewusstsein darum, zu lernen, mit unserem Kind mehr im Hier und Jetzt zu sein, anstatt in der Vergangenheit zu leben – derjenigen, mit der wir noch identifiziert sind oder auch derjenigen, die erst fünf Minuten zurückliegt....

***Es ist also extrem einfach ...***

***... und unglaublich herausfordernd zugleich.***

Die Übung zur Einstimmung im Zusatzmaterial, die wir entwickelt haben, hilft womöglich weiter. Es geht darum, zu unterscheiden, wann ein eigener Filter den Blick auf das Kind unmöglich macht, verstellt oder mit eigenen Anteilen verfärbt und wie wir uns freier machen für das, was in diesem Moment wirklich **im Kind** geschieht.

Wenn wir merken, das Kind bleibt uns auch nach der Übung ein völliges Rätsel, ist es wichtig, anzuerkennen, dass uns hier unsere eigene Geschichte den Weg versperrt und wir Unterstützung brauchen. **Wir sind nicht falsch, sondern verletzt.** In diesem Fall legen wir dir ans Herz, zu diesen speziellen Situationen Einzelsitzungen (z.B. nach NARM) zu nehmen. **Die Neugierde in uns, uns damit auseinander setzen zu wollen, ist unsere größte Heilungsenergie!**



## Kernsätze der Session:

- ❖ Echte Wärme und Geborgenheit erfährt ein Kind erst dann, wenn sein Autonomiebestreben ebenso wahrgenommen und respektiert wird wie seine Sehnsucht nach Geborgenheit.
- ❖ Als Eltern haben wir die wunderschöne, absolut revolutionäre und wirklich herausfordernde Einladung erhalten unseren Kindern eine "heile Beziehung" zu schenken: Eine Beziehung voll liebevoller Wärme, respektvoller Führung und der Erlaubnis zum Freisein.
- ❖ Im Erwachsenen Bewusstsein können wir uns auch in Stress-Situationen in unser Gegenüber hineinversetzen und **auch dessen** Gefühle, Bedürfnisse und Beweggründe begreifen.
- ❖ Die Eigenständigkeit eines Kindes zu ehren bedeutet, tiefen Respekt vor diesem absurd anderen Universum zu haben.
- ❖ Einstimmung erfahre ich als Kind, wenn ich fühle, dass du mich fühlst und du dabei mit dir verbunden bist.
- ❖ Einstimmung bedeutet, den Rhythmus und die Innenwelt des Kindes zu fühlen und zu respektieren.