



TransParents Online Training

Session 5

Handout 5

Elterliche Führung I: Die Unreife der Kinder beantworten

*Einige Informationen sind aus dem Buch "Entwicklungsetappen" von Rebeca Wild (leider vergriffen).

Was ist Unreife?

Unsere Kinder kommen natürlicherweise als Frühgeburten zur Welt. Keine andere Spezies auf unserem Planeten bringt Kinder zur Welt, die so lange noch vollständig von Versorgung abhängig sind um zu überleben. Die Natur hat das so eingerichtet weil wir Menschen so ganz und gar soziale Wesen sind. Die Menschenkinder brauchen daher eine Möglichkeit, ihre Reifung in der "sozialen Gebärmutter" ihrer Familie zu vollziehen. Wir reifen insbesondere emotional und sozial in und an den Beziehungen in unseren ersten Lebensjahren. Diese ersten sechs bis 7 Lebensjahre sind daher eine sehr wichtige Zeit. **In dieser Zeit entwickeln wir unser "Selbst" oder Selbstgefühl.**

Durch geeignete, einfühlsame Begleitung werden wir in unserem Wesen erkannt und gespiegelt, wodurch wir erfahren, wer wir sind. Wir zeigen vom Babyalter an, was wir brauchen, was wir wollen, was uns stresst, wo wir Hilfe brauchen, wo wir in unserer Autonomie wertgeschätzt werden wollen und wo wir, in den Verwirrungen unserer eigenen Gefühlslandschaft, Orientierung und Zuversicht brauchen.

Noch zu 100% abhängig von unseren nahen Bindungspersonen, erleben wir durch diese Spiegelung in uns ein Gefühl von "Selbst". In dieser schützenden und nährenden sozialen Umgebung, in dieser sozialen Gebärmutter also, kann unser Selbst reif werden. Erst durch diese Erfahrung von sehr tiefer Abhängigkeit in den ersten sieben Lebensjahren wird uns der Schritt aus der Unreife heraus in eine echte Eigenständigkeit möglich. Dieses Reifwerden wurde als zweite Geburt, die "psychologische Geburt des Menschen" bezeichnet (M. Mahler). Kinder, die diesen Reifungsschritt vollziehen, fühlen sich einfach anders an.

Die Entwicklung in den ersten sieben Jahren dient dazu, dass Kinder ein eigenes Selbst oder Selbstgefühl entwickeln. Diese Entwicklung kann, wie das Wachstum einer Pflanze, nicht beschleunigt werden. Sie ist ein natürlicher Reifungsprozess, der jedoch unsere geeignete, einfühlsame Begleitung braucht.

In der Zeit der Unreife sind vor allem die Teile unseres Gehirns noch nicht voll entwickelt, welche mit der Verarbeitung von Gefühlen zu tun haben. Das ist intuitiv zu verstehen, es ist ja gerade unser Selbstgefühl und unser soziales Gefühl welches in der "sozialen Gebärmutter" reifen soll. In der Unreife werden wir noch leicht von heftigen Gefühlen oder von Schutz- und Angriffsimpulsen überrollt. So funktionieren einfach die entwicklungs- geschichtlich alten Teile unseres Nervensystems. In einer Atmosphäre von echter Einstimmung und Feinfühligkeit von Seiten der Erwachsenen können sich die "höheren Bereiche" unseres Gehirns entwickeln und uns vor der Dominanz der älteren Strukturen schützen. Zunehmend können wir dann in immer herausfordernderen Situationen mehr mit uns - und erst dadurch auch mit anderen - in Verbindung sein.

Wichtig ist, nach allem was wir bis hierher gehört haben, dass die Unreife der Kinder uns nicht dazu verleiten darf, sie in irgendeiner Weise respektlos zu behandeln oder herabzuwürdigen. Kinder brauchen und verdienen als gleichwürdige Menschen respektiert zu werden. Um sie aber mit tiefem Respekt behandeln zu können müssen wir aber tief verstehen, dass sie sich selbst und die Welt ganz anders erleben und in Bezug auf viele Fähigkeiten erst dabei sind, sie auszubilden.

Mit Unreife meinen wir den biologisch-emotionalen Reifungsprozess des Selbst. Dieser Reifungsprozess braucht Zeit und unsere Gelassenheit, unsere Liebe und Humor (wir sind der Fels in der Brandung). Genau das ist die große Herausforderung für viele von uns, weil die Unreife der Kinder oft auf unsere eigene Unreife trifft.

Es gibt keinen härteren Test für den Reifegrad
von Eltern als ein unreifes Kind.

Deborah MacNamara

Unsere kleinen Kinder verhalten sich ja oft sehr konträr zu unseren Wertvorstellungen: Sie sehen nur sich selbst, wollen nicht teilen, folgen uns nicht usw. Wenn es gelingt, sie adäquat zu begleiten, weil wir sie in ihrer Unreife tiefer sehen, dann entsteht hier kein Problem. Aber wenn wir nicht wissen, wie sich die Welt durch die Augen eines unreifen jüngeren Kindes anfühlt, dann reagieren die Kinder oft unkooperativ, widerspenstig, "trotzig" oder mit weiteren Stresssymptomen. Dies können Momente sein, in denen wir selbst "unreif" reagieren. Unreif meint hier, dass dann wir es sind, die aus eher automatischen Schutz- oder Angriffsimpulsen heraus handeln und nicht flexibel im Hier und jetzt auf die Situation eingehen können. Das passiert vor allem in den Situationen, die uns mit unseren eigenen entwicklungs-traumatischen Erfahrungen in Kontakt bringen. Wir erleben dann Stress und reagieren "getriggert" aus unseren alten Überlebensstrategien heraus. In dem Moment, in dem wir selbst unreif reagieren, hat das Kind natürlich kein erwachsenes Gegenüber mehr.

Viel stärker als das, was wir tun, wirkt sich unser innerer Stress auf die Kinder aus.

Sogar wenn wir im Begleiten unreifer Kinder "alles richtig machen", reagieren die Kinder viel mehr auf unseren **inneren Zustand** als auf unser Verhalten und Sprechen.

So können all unsere Adaptionen- oder Anpassungsmechanismen wie beispielsweise unsere Strategie und "Druck" zu machen, unsere Ungeduld, unsere Aktivierung oder unsere Ängstlichkeit dazu führen, dass kleine Kinder sich sehr haltlos fühlen. Einfach, weil wir nicht mehr wirklich da sind. In den ersten sieben Lebensjahren sind sie, wie wir oben gelesen haben, ganz abhängig davon, wie wir uns auf *sie* und *ihre* Erfahrungen beziehen.

Wie sich die Welt aus den Augen unreifer Kinder anfühlt

- **Unreife Kinder wissen nicht, wie man sich verhält.**

Die Kinder müssen erst lernen, wie sie sich angemessen in unserer Familie, Gemeinschaft und Kultur verhalten. Sie sind neu hier. Dazu brauchen sie unsere liebevolle und gelassene Begleitung.

- **Unreife Kinder haben keine Fähigkeit, spontane Impulse zu kontrollieren.**

Spontane Impulse bei kleinen Kindern sind keineswegs Ausdruck dafür, dass etwas in ihnen gegen uns ist. Sie müssen erst lernen, sie zu kontrollieren.

- **Unreife Kinder sind oft in ihrem Eigensinn gefangen.**

Wir Menschen haben einen starken Willen in uns. Der Wille ist wie ein Kompass, der uns führt und Ausdruck unserer einzigartigen Wirksamkeit und Mission im Leben ist. Unreife Kinder haben noch überhaupt kein Gefühl dafür, wann und wofür es Sinn ergibt, diesen einzusetzen oder eben auch nicht.

- **Unreife Kinder haben keine Fähigkeit, widersprüchliche Gefühle und Gedanken zu mischen.**

Unreife Kinder können in einem Moment nur ein Gefühl spüren, es gibt für sie kein "einerseits/andererseits". Sind die wütend auf Mama oder Papa, können sie ihre Liebe in dem Moment nicht mehr wahrnehmen.

- **Unreife Kinder sind im Hier und Jetzt versunken – und somit blind und taub für den Rest der Welt**

Eigentlich eine wunderbare Fähigkeit, die wir uns im späteren Leben oft wünschen würden. Sie kann uns aber im Kontakt mit unreifen Kindern herausfordern, weil die Kinder uns in diesem Zustand einfach nicht hören können. Sie sind oft ganz versunken in ihre Tätigkeit.

- **Unreife Kinder können nur eine Person oder Seite berücksichtigen. Das sind entweder nur sie selbst oder nur die anderen.**

Das bedeutet, sie laufen entweder mit einer Gruppe mit oder sehen nur sich selbst und ihre Interessen. Erst im Laufe der Zeit entsteht die Fähigkeit, mehrere Perspektiven gleichzeitig berücksichtigen zu können. Aus diesem Grund ist es für ihr gesundes Aufwachsen so wichtig, dass sie in diesen ersten Jahren viel Zeit im Umfeld von Erwachsenen verbringen und in ihren sozialen Situationen von Erwachsenen unterstützt werden.

- **Unreife Kinder vergessen ganz schnell wieder ihre guten Vorsätze.**

Von einem Moment auf den anderen kann ein Kind von einem anderen Impuls oder Gefühl ganz eingenommen sein und alles vorher vorgenommene vergessen. Dies ist ein typisches Merkmal von Unreife und hat nichts mit Unzuverlässigkeit, Boshaftigkeit oder Ungehorsam zu tun.



Exkurs: Wenn wir die Zeit der Unreife versäumt haben...

Wenn deine Kinder nun schon älter sind als sieben und du beim Sehen der Session und beim Lesen dieses Handouts den Eindruck hast, vielleicht etwas mit ihnen verpasst zu haben, dann verspürst du bei diesen Informationen womöglich eher Bedauern als Inspiration in dir. Vielleicht sind auch Schuldgefühle da durch Gedanken wie "ach hätte ich das doch alles nur eher gewusst und anders gemacht, jetzt ist es zu spät"... Hier bist du eingeladen, dir selbst das zu schenken was auch den Kindern so gut tut: Eine Möglichkeit zu betrauern oder bedauern, was es zu bedauern gibt. Bedauern hat eine ganz andere Energie als sich zu beschämen oder zu verurteilen.

Die gute Nachricht: Es ist nicht zu spät, um eine tiefe Beziehung wieder herzustellen. Es ist nie zu spät dafür, wenn es auch einiger Hinwendung und innerer Auseinandersetzung bedarf. Wenn wir uns aber darauf einlassen, das Bedauern darüber zu spüren, dass wir womöglich **wirklich** etwas mit unseren Kindern verpasst haben, ihnen womöglich wirklich nicht den Respekt entgegenbrachten, der ihnen eigentlich zusteht dann können neue Türen auf gehen. Um von den Selbstvorwürfen ins Bedauern zu finden ist es oft hilfreich, uns selbst tiefer zu verstehen. Vielleicht waren wir sehr herausgefordert und wollten, dass unsere Kinder so oder so sind, damit wir uns gut fühlen. Oder wir waren aus bestimmten Gründen immer wieder sehr gestresst oder aktiviert und haben unseren Stress unwillkürlich an unseren Kindern ausagiert. Vielleicht konnten wir aus bestimmten Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten heraus unsere Kinder nicht so führen, wie sie es gebraucht hätten. Unser lebendiges Bedauern kann die Energie für einen Kurswechsel geben und der Beginn einer völlig neuen Beziehungsebene mit unseren Kindern sein. Wir können wieder bewusst den Respekt, die Würde und die Liebe in unsere Beziehung mit ihnen hineinlegen.

Auch im Zusatzmaterial gibt es ein Interview mit einer Mutter, die die Arbeit von TransParents erst kennenlernte, als die Zeit der Unreife schon längst vorbei war und zunächst Sorge hatte, es sei schon zu spät für eine tiefe Beziehung zu ihren jugendlichen Kindern. Sie spricht darüber, wie sie sich auf den Weg zu ihren Kindern machte - und ihn fand.

Unreife überbrücken

Wenn wir Unreife überbrücken, versuchen wir für die Kinder eine Instanz der emotionalen Reife und Weisheit zu sein, die die Unreife überbrückt, weil sie es selbst noch nicht können. Wir unterstützen liebevoll, bis das Kind durch seine natürliche Reifung selbst in der Lage ist, bestimmte Herausforderungen zu meistern. Die Intention, die Unreife der Kinder zu überbrücken, bringt uns in eine völlig andere Haltung ihnen gegenüber. Eine Haltung, die respektvoll, auf Augenhöhe und fürsorglich zugleich ist.



❖ Klare Orientierung geben / In die Kultur einführen

Kinder bringen von Natur aus alles mit, um uns zu folgen. Sie wollen uns folgen! Sie werden ja durch unsere Lebenserfahrung in das Leben eingeführt. Sie möchten sich an uns orientieren, suchen das fürsorgliche, leitende Alpha in uns und möchten von Herzen unsere Weisungen befolgen.

Wir versetzen uns fühlend in die Welt unserer Kinder hinein und verstehen so ihre Unreife von innen. Aus dieser Einfühlung heraus begleiten wir unreife Kinder liebe- und respektvoll. Wir geben gerne Orientierung, ohne zu vermitteln, dass mit dem Kind etwas nicht richtig ist oder dass es anders sein sollte.

Krabbelkinder suchen bei uns Orientierung.

Sie schauen uns an...

...und warten auf unser Zeichen, ob sie mit dem, was sie gerade tun, weitermachen dürfen oder nicht. Sie schauen immer wieder, bis die Information der Orientierung ganz und gar in ihnen gelandet ist.

Das braucht Zeit!

Aber es ist so ein schönes, nachhaltiges Investment.

Viele Eltern und Fachpersonen möchten, dass die Kinder es gut haben und sich auf Augenhöhe behandelt fühlen. Sie möchten den Kindern nicht zu nahe treten, ihnen nicht "befehlen" oder sagen müssen, was sie tun sollen. Oft stehen eigene schmerzhaft Erfahrungen mit Autoritäten im Zusammenhang mit der Abneigung, die Führung zu übernehmen und Orientierung zu schenken. Und nicht selten ist es auch eine innere Furcht oder Sorge, die sich manchmal sehr, sehr groß anfühlen kann, beim bloßen Gedanken, kraftvoll selbst den Raum einzunehmen und klar zu sein. Diese Furcht oder dieser Stress liegen in unseren frühen ungeeigneten Bindungserfahrungen begraben, wir werden besonders in Session 6 weiter darauf eingehen.

Weil unreife Kinder in den ersten sieben Lebensjahren jedoch darauf programmiert sind, uns, die wir mehr Erfahrung im Leben haben sollten, zu folgen und sich an uns zu orientieren, orientieren sie sich eben auch an unserer Nicht-Orientierung. Wir geben also immer Orientierung, ob wir wollen oder nicht. Wenn wir keine Orientierung geben, dann gibt das dem Kind die Orientierung: "Hier darfst du selbst entscheiden." oder: "Papa fragt mich, also muss ich schauen!" Die Kinder tun dann, was sich für sie im Moment, aus ihrer noch beschränkten Möglichkeit die Welt zu erfassen, gut anfühlt. So übernimmt ihre Unreife die Führung! Wir und die Kinder erleben dadurch viel Durcheinander, mit dem dazugehörigen, wachsenden Level an Stress, welcher sich im Laufe der Jahre mehr und mehr verstärkt und viele Symptome macht.

Kinder im Alter von ungefähr 2-3 Jahren beginnen ihren Willen mehr und mehr auszudrücken. Mit dem Ausbilden und Ausdrücken ihres Willens beginnen sie sich langsam mehr von uns zu "trennen" – das heißt, sie erfahren sich schon ein kleines bisschen mehr als eigenständiges Wesen.

Sie wollen "es selbst tun", sie wollen "es anders tun", sie möchten alleine vorausgehen und so weiter. Auch wenn sie mit ihrer neuen, wachsenden Erfahrung von etwas mehr Autonomie und Eigenständigkeit viel "alleine" und "selbst" wollen, ist es immer noch ihre größte Sehnsucht, von uns in ihrer Selbstbestimmung und Autonomie begleitet und geführt zu werden. Sie sind noch so voll abhängig von uns, dass ihre Erfahrung von Eigenständigkeit für sie nur in unserem warmen Beziehungsraum positiv erlebbar ist.

Es fühlt sich für kleine Kinder bedrohlich an, "selbst" zu wollen, wenn sich Mama oder Papa dadurch bedroht oder gestresst fühlen. Sie brauchen unsere gelassene Bestätigung oder, wenn ihre Idee oder ihr Wunsch einfach nicht passt, das würdevoll, mit Geduld und Einfachheit gezeigt zu bekommen. Dabei wollen sie fühlen, dass wir gleichzeitig ihre Größe und Würde wahrnehmen. Kinder haben ein tiefes Bedürfnis, ihre Wirksamkeit und ihre Würde zu fühlen. Das Gefühl, wirksam zu sein, ist übrigens einer der stärksten Faktoren für psychische Gesundheit und Krisenfestigkeit.

In der langsam wachsenden Erfahrung von etwas mehr Eigenständigkeit tief gesehen zu werden, auch eingeladen zu werden von uns, etwas beitragen zu dürfen, selbst entscheiden zu dürfen, ohne dabei den geborgenen Raum

unseres Bezeugens und Mit-ihnen-Seins zu verlieren, ist für sie ein großes Glück und aktiviert in ihnen ein tiefes Gefühl, ein würdevoller Mensch zu sein.¹

❖ Zeigen statt logisch erklären

Unreife Kinder erfahren die Welt durch ganz, ganz andere Augen als wir. Dass sie sprachlich schon weit entwickelt sind, kann uns täuschen. Auch wenn sie beim Sprechen schon rational und logisch klingen, ist es nicht unterstützend für ihre Entwicklung, "nur" zu denken. Die Sprache möchte besonders bis zum 12. Lebensjahr immer mit **konkreten** Handlungen verbunden erlebt werden, damit sich die Kinder gesund und intelligent entwickeln können. Auch erfahren Kinder ihr Sprechen als eher emotional gelagert denn als logisch rational. Versuchen wir unreifen Kindern Dinge zu erklären, greifen wir ihrer Entwicklung voraus und nehmen ihnen zudem die Möglichkeit, aufgrund ihrer Erfahrungen selbst eine Logik auszubilden, auf die sie wirklich vertrauen können.

So geht es im Alter der Unreife viel mehr darum, dass wir selbst als Erwachsene unsere Sprache mit Handlungen verbinden, statt uns in logischen Erklärungen zu verlieren:

1. Wir zeigen, wie man den Deckel des Leimes zumacht.
2. Wir sammeln sie zuerst ein, nehmen uns Zeit, bis sie mit uns in Kontakt sind bevor wir etwas zeigen oder eine Anweisung oder Information geben.
3. Wir sprechen synchronisiert mit unserem Handeln.
4. Das Sprechen kann ganz einfach so sein: "Zuerst so, dann so, dann so und dann stelle ich es dahin ..."
5. Wir warten, ob sie schauen, es gesehen haben und ob die Information in ihnen gelandet ist.

Unreifen Kindern muss man vieles zeigen! Manchmal braucht es ganz schön viel Aufmerksamkeit, diese Momente des Bedarfs an Orientierung und Weisung nicht zu verpassen, gerade wenn man in neuen Situationen ist.

¹ Am Ende des Handouts findet ihr einen Literaturtipp zum Thema "kindliche Unreife und Autonomie"

Wenn die Kinder uns aber auf ihrer Seite erleben, bezogen, sehr klar, dann folgen sie uns bereitwillig. Wenn wir uns von Beginn an immer wieder die Zeit nehmen, die es braucht das fürsorgliche, leitenden Alpha zu sein, dann übernehmen unreife Kinder die Abläufe und Regeln, ohne dass sie sie wirklich verstanden haben – so ist es von der Natur her gedacht und macht unser gemeinsames Leben sehr viel angenehmer und entspannter.

Wir wissen, dass dieser letzte Satz für viele unter uns vielleicht wie ein Hohn klingt. Für viele Eltern ist die Vorstellung von "bereitwillig folgenden" unreifen Kindern sehr fern. Dass das so ist, hat mit der gesamtgesellschaftlichen und historischen Situation zu tun, in der wir uns mehrheitlich gerade befinden. Emotionale Reife und die Fähigkeit zu bezogener, klarer Führung sind uns durch die Auswirkungen von Entwicklungsstrauma verloren gegangen. Sie wollen wiederentdeckt werden. Sie als Gesellschaft wiederzuentdecken, wird ein echter Kulturwandel sein. Solange wir Erwachsenen in unserer Unreife stecken geblieben sind, wird verständlicherweise Chaos und "Krieg" zwischen "Erwachsenen" und Kindern den Alltag beherrschen. Trifft unsere Unreife auf ihre Unreife, haben wir alle ein bisschen die Orientierung verloren.

Auch unter uns Erwachsenen passiert dies ja sehr oft. Die Unfähigkeit uns selbst *und* unsere Mitmenschen zu fühlen und auch im Falle von Differenzen im Kontakt zu sein beschreibt unsere gesellschaftliche "Normalität". Es ist eine Kultur der Trennung, aus der heraus wir uns mutig auf den Weg gemacht haben! Etwas in uns "weiß" und "erinnert" sich. Diese Sehnsucht treibt uns an. Dafür brauchen wir einander.

❖ **Werte vorleben, selbst verkörpern und Raum für Nachahmung bieten**

Unreife Kinder bringen ein tiefes Bedürfnis mit, uns nachzueifern und nachzuahmen. **Es genügt im Grunde, einfach nur unsere Werte zu leben. Wir brauchen die Kinder nicht zu belehren.** Wir haben weiter oben mehr dazu erfahren, dass wir den Kindern immer der Leitstern für ihre Orientierung sind. Egal was wir tun, sie orientieren sie sich daran. Wir als Erwachsene **sind** gerne großzügig, teilen gerne und schauen, dass alle genug bekommen. Die Kinder spüren das und beginnen, es im Laufe der Zeit selbst zu so zu leben, einfach durch Nachahmung. Freilich wird ein unreifes Kind,

immer wieder durch seine spontanen Impulse vergessen diese Werte zu leben, aber der Samen der Inspiration, die wir *sind*, wird wachsen.

Besonders die Kinder **bis drei Jahre** lieben es, alles nachzuahmen. Darüber fühlen sie sich mit uns tief verbunden. Wir können diese Bindungskraft nutzen, indem wir uns bewusst Zeit nehmen, Dinge langsam zu tun, sodass die Kinder Zeit haben, unseren Handlungen zu folgen und es auch zu tun. Wir können direkt, aber manchmal auch aus den Augenwinkeln und mit berührtem Herzen mitverfolgen, wie eifrig sie so sein wollen, wie wir.

Es bedarf hier keiner Worte, wir sind wie Magnete für sie:

1. Wir räumen beispielsweise langsam auf oder putzen selbst unsere Zähne.
2. Wir haben dabei den Fokus auf uns selbst.
3. Wir legen etwas hin oder stellen ihnen dasselbe, was wir haben oder tun, auch zur Verfügung, z. B. einen kleinen Besen, wenn wir putzen. Wir sind langsam genug und warten auch mal, bis das Kind alles nachahmen oder tun konnte. Manchmal sind wir so schnell, dass wir gar nicht mitbekommen, dass unser Kind uns gerade versuchte nachzuahmen. Viel Frustration sammelt sich bei jüngeren Kindern aufgrund unserer Geschwindigkeit an.

Wenn die Kinder **älter als drei Jahre** sind, ahmen sie immer noch gerne nach, die Nachahmung ist jedoch häufig der Ausgangspunkt, um dann selbst etwas Eigenes auszuprobieren. Das Kind aktiviert dadurch immer mehr seine Kreativität. Dies ist eine schöne Einladung an uns, selbst kreativ zu sein. Die etwas älteren unreifen Kinder brauchen diese kreative Freiheit. Sie brauchen, dass wir ihnen den Raum geben, auf ihre Art und Weise Dinge machen zu können. Dies natürlich in einem Ausmaß, das nicht den Rahmen sprengt.

❖ **Feinführend mitschwingen – kein Druck**

Die Zeit, in der die Kinder unreif sind, ist auch für uns eine besondere Einladung, unser Fühlen und unsere Feinfühligkeit (wieder) tiefer in uns zu entdecken und zu leben. Feinfühligkeit, auch Verletzlichkeit genannt, beschreibt ein spezifisch menschliches Potential. Durch die Reifung des

Gehirns (Präfrontallappen) wachsen wir aus den biologischen Impulsen der älteren Hirnregionen heraus in höhere Bereiche und Möglichkeiten des Menschseins.

Damit die Entwicklung des Präfrontallappens ermöglicht wird, brauchen unreife Kinder:

- Körperkontakt
- Die Möglichkeit, begleitet und alleine autonome und eigenständige Erfahrungen zu machen. Entscheidungsprozesse aktivieren die Verbindung zwischen Herz und Gehirn.
- Unsere interessierte Zuwendung
- Unsere Feinfühligkeit

Feinfühligkeit bedeutet, dass *wir* mit *unserem* Herzen in Verbindung sind. Es bedeutet, dass wir emotional offen sind. Indem wir feinfühlig mit uns in Verbindung sind, schwingen wir mit den Kindern feinfühlicher mit, spüren wir besser, wie es *ihnen* geht, was *sie* brauchen, was sie uns wirklich zeigen wollen und was sie möchten.

Wenn die Kinder fühlen, dass wir sie fühlen - das kann ganz fein sein, ohne Worte - dann aktiviert das in ihnen ihre Lebensenergie!

Ein großes Hindernis für unsere eigene Feinfühligkeit ist aber unser innerer Druck, unser Getriebensein.

Viele Erwachsene haben in sich die Überlebensstrategie gebildet, Druck auf sich selbst auszuüben. Es ist eine sehr toxische, schmerzhaft Energie, die wir da gegen uns richten. Uns selbst unter Druck zu setzen soll uns helfen, uns von uns und vielleicht von unseren eigentlichen, vielleicht sehr herausfordernden, Gefühlen zu trennen. Es kann jedoch auch sein, dass wir direkt durch unsere Eltern oder die Schule Druck erlebt haben und diesen dann im Erwachsenenalter selbst gegen uns richten. So, wie nahe Bindungspersonen uns in der Kindheit behandelt oder gesehen haben, so behandeln oder sehen wir uns als Erwachsene oft selbst.

Druck ist bei unreifen Kinder enorm ungeeignet.
Mit Druck können sie nicht umgehen. Er bringt sie in Not und Stress. Er hindert sie daran, die Welt aus ihrer langsamen Schwingung heraus wahrzunehmen und ihre Feinfühligkeit zu entwickeln.

Was kann uns helfen wieder neugierig auf unser Herz und unser Fühlen zu werden?

- Wir können uns bewusst auf die Kinder und ihr Tempo einlassen.
- Wir können aus mechanischen Abläufen aussteigen und die Dinge neu bewundern lernen, so wie die Kinder es tun.
- Wir können versuchen, bewusst unser Sprechen zu reduzieren und mehr nonverbal und mit Blicken mit ihnen im Kontakt sein.
- Wir können uns vorstellen, die Welt aus ihren Augen wahrzunehmen, als würden wir durch ihre Augen beispielsweise ein Buch anschauen.

Diese Intentionen können helfen, unsere tiefere Wahrnehmung dort, wo wir uns gepanzert und geschützt haben, wieder mehr für uns und für das Leben um uns zu öffnen.

❖ **Schutz vor ungeeigneten Erfahrungen**

Wenn unreife Kinder von uns nicht geeignet begleitet werden oder sich zu früh in einer ungeeigneten Umgebung schützen müssen, dann kann es sein, dass sie sich entweder ängstlich zurückziehen oder selbst die Alpha-Rolle übernehmen. Sie werden dann cooler und empfindungsloser. Zuweilen spüren sie gar nicht mehr, ob ihr Verhalten angemessen ist oder nicht oder ob sie andere Kinder oder Erwachsene stören oder nicht.

Wir haben unreife Kinder daher vor ungeeigneten Erfahrungen zu schützen. Das kann z. B. zuviel Kontakt mit anderen unreifen Kindern sein, die dann

plötzlich ihr Spiel unterbrechen, Sachen bewerten oder ihnen etwas wegnehmen. Wir werden uns in Session 11 eingehender sozialen Situationen unter Kindern und Geschwistern zuwenden.

Da unreife Kinder noch nicht in der Lage sind zu kooperieren oder alleine Konflikte sozialverträglich zu lösen, ist es notwendig, dass wir sie als Erwachsene darin begleiten und nicht sich selbst überlassen.

So bedarf auch die Überstimulation, die unsere Kultur oft mit sich bringt, der Aufmerksamkeit. Das Nervensystem unreifer Kinder ist noch sehr begrenzt in der Lage ist, bestimmte Informationen zu verdauen.

Medienkonsum, vor allem Bildschirmmedien sind in dieser Lebensphase sehr schnell überfordernd. Jeder, der Kinder unbefangen beobachtet, wird Stresssymptome oder eine gewisse Abschaltung beobachten können, nachdem ein unreifes Kind Zeit vor dem Bildschirm verbracht hat. Zu viele Reize und Übersättigung über längere Zeit machen es für Kinder schwer, die feinen Unterschiede in sich selbst wahrzunehmen. Sie brauchen dann immer mehr Stimulation, um sich lebendig zu fühlen, weil sie in sich durch die starken äußeren Reize ihre Feinheiten nicht mehr fühlen können. Eigentlich möchte sich in dieser Zeit der Reifung des Präfrontallappens die Vernetzung der einzelnen Sinne entfalten. Diese bilden die Basis für den Aufbau der höheren Bereiche des Organismus und dann der persönlichen Logik.

❖ **Wiederholende Abläufe / Rituale**

Eine große Hilfe im Umgang mit unreifen Kindern ist eine ganz klare Tagesstruktur, nach der wir uns richten. Ihr Alltag sollte von immer wiederkehrenden gleichen Abläufen und kleinen Ritualen geprägt sein, weil sie schnell überfordert sind, wenn sie sich immer wieder neu orientieren

müssen. Sie verfügen noch nicht über ein Zeitgefühl, wiederkehrende Abläufe helfen ihnen.

Wir haben gesehen, dass unreife Kinder zwar äußerst rational sprechen können, es ihnen jedoch an echtem logischem Verständnis fehlt. Sich wiederholende Abläufe und Rituale können dieses mangelnde Verständnis überbrücken. Im Laufe der Zeit und im Laufe der weiteren Entwicklung und Reifung beginnen sie von selbst immer mehr und mehr zu verstehen, warum wir bestimmte Dinge so tun, wie wir sie tun und warum sie Sinn ergeben.

❖ **Einsammeln unserer Kinder**

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das "Einsammeln" unserer Kinder, wenn wir etwas von ihnen wollen. Wir schauen, wo ist das Kind gerade, was macht es, ist es vielleicht total vertieft in sein Spiel? Wir stellen Verbindung her durch ein Lächeln, durch Blick- oder Körperkontakt. Dadurch entsteht für die Kinder ein respektvoller Raum für den Übergang der Aufmerksamkeit von innen oder vom Spiel - hin zu uns. Das ermöglicht eine Beziehungsqualität, in der die Kinder uns gerne folgen.

❖ **Langsamkeit**

Die Zeit der Unreife ist sehr wertvoll. Es ist die Zeit, in der die Kinder sich selbst durch die Art und Weise, wie wir mit ihnen sind, erfahren und damit ihr Selbst ausbilden. Es bedarf unseres besonderen Mitgefühls zu sehen, wie anders sich die Welt eines unreifen Kindes anfühlt. Es ist eine Einladung an uns, gemeinsam mit den Kindern in dieser Feinfühligkeit zu verweilen, ihnen Zeit zu geben, uns Zeit zu geben, gemeinsam mit ihnen zu staunen und damit den wichtigen inneren Prozessen, die sich ausbilden wollen, Zeit zu lassen.

Gelingt es uns, mit unreifen Kindern langsam zu sein, dann sind sie weniger gestresst, können mehr eintauchen, üben auf uns keinen Druck aus, lernen zu warten, zu staunen und vor allem bleibt ihnen Raum, sich selbst und die Welt neugierig kennenzulernen.

Die Unreife ist eine Zeit, die eigentlich sehr magisch ist. Wenn wir mehr und mehr in diese Langsamkeit eintauchen und uns selbst Zeit für die verschiedenen Prozesse und Interaktionen nehmen, so als hätten wir einfach unendlich viel Zeit, dann wird das Zusammensein mit unreifen Kindern zum Segen.

❖ **Sicheres Nest**

Unreife überbrücken heißt auch, den Kindern ein sicheres Nest anzubieten. Das kann eine herausfordernde Aufgabe in unserer heutigen Zeit sein, weil es dem aktuellen Trend zu widersprechen scheint, bei dem Unabhängigkeit und Selbständigkeit bei Kindern hoch im Kurs stehen. Oft ist uns Selbstständigkeit und Unabhängigkeit so wichtig, weil wir selbst unsere Abhängigkeit in der Kindheit ungut erlebt haben. Die ganze Kultur ist darauf ausgerichtet, dass Kinder möglichst schnell, möglichst früh, viel können sollen.

Ein warmes Nest zur Verfügung zu stellen, bedeutet, das Leben zu respektieren und ihm zu vertrauen. Reifung braucht Zeit und ein warmes Nest ist der ideale Platz für unreife Kinder, sich geborgen und aufgehoben zu fühlen und von dort aus ihren neugierigen Entwicklungsimpulsen zu folgen. Es bildet die Basis dafür, dass wir uns später in uns zu Hause fühlen. Viele Menschen fühlen sich trotz der realen Möglichkeit, ein Zuhause zu haben, nicht geborgen, weil wir selbst unser inneres Gefühl von In-uns-zu-Hause-Sein durch ungeeignete Bindungserfahrungen verloren haben.

❖ **Ruhe**

In diesem sicheren Nest ist die Ruhe wichtig. Neben all der Lebendigkeit und der Lust, das Leben zu entdecken, die unsere Kinder mit sich bringen,

brauchen sie einen Platz zum Verdauen, an dem sie in Ruhe sein und spielen können.

❖ **Dasein für die Gefühle unserer Kinder**

In der Zeit der Unreife lernen die Kinder sich kennen. Das tun sie besonders auch über eine Wahrnehmung ihrer inneren emotionalen Landschaft. "Ah, wenn ich so und so in mir fühle, dann ist das Wut. So fühle ich immer dann, wenn etwas nicht so geht wie ich es will...." Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, dazusein und die Kinder beim Kennenlernen und Regulieren ihrer Gefühle zu unterstützen. Dieses "Dasein" beinhaltet, dass wir uns dafür öffnen, das Gefühl, welches das Kind in dem Moment hat in uns zu fühlen. Es ist, wie ein feines Mitschwingen, mit dem Erlebnis unseres Kindes. Kinder lernen so, ihre Gefühle zu erkennen, sie erlernen sie zu begreifen, auch dadurch, dass sie irgendwann Begriffe, also Worte, dafür finden und sie lernen all ihre Gefühle wertzuschätzen.

Fühlen zu können macht Kinder den Herausforderungen des Lebens gegenüber sehr stark. Es ist eine große Kraftquelle! Erfahrungen können durchs Fühlen bewegt, verarbeitet und integriert werden.

Ein anderer Effekt ist, dass sich die Kinder dadurch selbst als unbedingt wertvoll erfahren. Dafür ist es natürlich wichtig, dass wir für die Kinder auch da sind, wenn sie Gefühle haben, die uns unbequem sind, mit denen wir es selbst schwer haben oder die das Kind zu unbequemem Verhalten führen.

Ein wütendes Kind zum Beispiel braucht uns zweifach:

Es braucht zuerst einmal dringend unser Mitfühlen seiner Wut! Das gilt für alle Gefühle aber gerade mit der Wut haben viele Erwachsenen selbst keine gute, echt gefühlte und verkörperte Beziehung. Es braucht unser Dasein für seine Wut und unser "Ja" für sein Gefühl, damit es dieses Gefühl wirklich ganz fühlen kann und das Kind sich davon nicht überrollt fühlt. Das kann ein sehr stiller Prozess in uns sein, dieses Bejahen, das Mitfühlen, ohne viele Worte, das Kind fühlt es, es sieht es in unseren Augen.

Das Kind braucht uns darüber hinaus auch, um an unserer Reaktion zu erleben, dass das gerade Wut ist, dass das ein Gefühl ist, welches kommt und

geht und dass dieses Gefühl, wie jedes andere, eine Botschaft hat. Diese Kind möchte mit der Botschaft seiner Emotion gehört und gesehen werden und es möchte erleben, dass man auch mit diesem Gefühl liebenswert ist.

Dann wird die Begleitung jedes Gefühls eine Tür zur Vertiefung unserer Beziehung zum Kind und zur Vertiefung der Beziehung des Kindes zu sich selbst.

❖ **Emotionale Sicherheit schenken**

Kinder brauchen emotionale Sicherheit. Wenn Kinder sich im Beziehungsraum mit ihren Eltern oder den sie begleitenden Erwachsenen sicher fühlen, dann werden sie frei. Dann können sie neugierig losziehen um die Welt zu erkunden. Das kann heißen, sich auf den Bauch zu drehen und zu einem Tuch zu robben oder sich beim Entdecken im Park oder Wald im Spiel zu verlieren. Diese Sicherheit verschwindet, wenn Kinder - statt liebevoller aber klarer Weisung - Schimpfe oder Strafe fürchten müssen, wenn sie etwas unerwünschtes getan haben. Beschämung und Bestrafung als Methoden unsere Kinder zu beeinflussen sind daher ganz ungeeignete Erfahrungen für Kinder. Ähnliches gilt für zu frühe und zu lange Trennung von den Bindungspersonen. Wenn die Bindungssicherheit bedroht ist, kommt ein Kind in Not - und in der Not kann es sich nicht entfalten und neugierig auf die Welt sein.

❖ **Unser Alpha sein**

Alle Kinder brauchen uns als ein fürsorgliches "Alpha-Tier". Um Unreife zu überbrücken ist es der wichtigste Schlüssel, dass sich ein Kind in unsere fürsorgliche Führung und Anleitung hinein entspannen kann, dass wir für es der Fels in der Brandung seiner Gefühle sind.

Bleibt diese stabile, klare und fürsorgliche Führung aus, dann fühlt sich das für ein Kind, besonders ein unreifes Kind, sehr unsicher an.

Um eine Vorstellung zu bekommen, kann man sich vielleicht vorstellen, man wäre auf einem Segelschiff auf hoher See. Stell dir vor, du wärst auf diesem Schiff, und hättest kaum Ahnung vom Segeln, Navigieren oder von der Einschätzung des Wetters und des Meeres. Es gibt aber den Kapitän, einen alten Seebären, der wo er geht und steht Ruhe und Kompetenz ausstrahlt.

Das kann ein wunderbarer Segelurlaub werden. Du tust bereitwillig, was der Kapitän sagt, weil du ihm vertraust und den Rest der Zeit verbringst du damit das Meer zu bewundern, selber segeln zu lernen, immer mal wieder dem Kapitän zuzuschauen und das Leben zu genießen.

Und jetzt stell dir vor, der Kapitän ist aus irgendeinem Grund nicht mehr in der Lage zu führen. Er ist weg oder ist plötzlich ganz unklar und unsicher oder er ist in ständiger Sorge um dich und fokussiert sich immer auf dich statt auf die See oder er beginnt sehr hektisch oder cholerisch zu werden und Dinge zu tun, die sich nicht richtig anfühlen. Was geschieht bei dir? Du fühlst Stress. Die Entspannung ist weg, weil du nicht mehr vertraust. Es fühlt sich nicht mehr sicher an, abhängig zu sein von dieser Führung. Die Verletzlichkeit, die in dieser Abhängigkeit ja naturgemäß steckt, wird unangenehm.

In diesem Moment wirst du möglicherweise innerlich einen neuen Gang einlegen. Weg von Entspannung, Bereitwilligkeit, Neugier, Verletzlichkeit hin zu "Notfall-Modus". Du beginnst selber zu überlegen, was du tun musst um das Schiff heil an Land zu bekommen. Natürlich hast du weiterhin zu wenig Ahnung, entsprechend gestresst bist du und entsprechend chaotisch wird der Segeltörn. Vielleicht bist du wütend auf den Kapitän, weil du nicht mehr vertraust, und widersetzt dich seinen Weisungen. Vielleicht versuchst du auch, ganz wach zu sein. Du versuchst abzuschätzen, was es braucht auf dem Schiff, und tust alles, um den Kapitän irgendwie zu stabilisieren, damit er wieder führt. In dir ist Anspannung, abgesehen davon spürst du dich kaum. Von außen siehst du vielleicht wie ein recht selbständiger Matrose aus, aber in dir ist Überforderung und Dauerstress.

Dieser "Notfall-Modus" ist geboren aus einem sehr intelligenten Überlebensinstinkt. Wenn der Kapitän ausfällt, kannst du dich nicht mehr entspannen und anlehnen. Bei Kindern nennen wir diesen Modus Alpha-Komplex. Er kann sehr massiv aber auch in ganz subtilen Formen auftreten und ist in jedem Fall ein Stresssymptom.

Oft ist es Alpha-Verhalten, was unsere Kinder schwer zu führen macht.

Und oft ist dieses Alpha-Verhalten ihre Antwort auf ein zuwenig an "Kapitän" im Boot.

Prof. Gordon Neufeld, ein anerkannter Entwicklungs- und Bindungsforscher spricht von einer Epidemie von Alpha-Kindern in unserer jetzigen Zeit. Es ist also ein großes Geschenk an unsere Kinder und an die Welt zu erkunden, was wir brauchen, um "unser Alpha zu sein".

Das Problem der Fremdbetreuung

Wenn wir Kinder auf diese Art begleiten und ihre Unreife überbrücken, können sie eine tiefe, verbindliche Bindungserfahrung machen. Deshalb ist es auch so wichtig, dass unreife Kinder nicht zu viel und zu früh fremdbetreut werden. Natürlich können Kinder auch mit anderen Menschen tiefe Bindungserfahrungen eingehen. Allerdings ist es wichtig, dass wir dabei Menschen finden, die in der Lage sind, so fein mit ihnen zu schwingen, dass sich diese Feinfühligkeit in den Kindern entwickeln kann. Dazu braucht es Zeit und Langsamkeit, die in Einrichtungen mit sehr großen Kindergruppen dann leider oft fehlen.

Gerade weil unsere Kultur sich in den letzten 20-30 Jahren noch einmal sehr stark beschleunigt hat, ein großer ökonomischer Druck herrscht, Kinder früh fremdbetreut werden und aufgrund weiterer Veränderungen, ist eine geeignete Umgebung für unreife Kinder rar geworden. Wir haben sie irgendwie vergessen ...

Wenn Kinder jünger als vier Jahre alt sind, sollten wir es uns besonders zu Herzen nehmen, zu schauen, was wirklich gut für sie ist, wer gut für sie ist und wie es ihnen mit all den Erfahrungen geht. Fühlen wir und nehmen wir wahr, wie es ihnen geht, wenn sie von anderen Orten zurück kommen? Nehmen wir unsere Wahrnehmung ernst? Wenn wir selbst oft am Rande unserer Belastbarkeit sind und Unterstützung brauchen, ist es sehr wichtig, auch das ernst zu nehmen. Können wir das sehr ernst nehmen und den Mut haben für gute Entlastung zu sorgen, die auch meinen gerade unreifen Kindern gut tut?

Wir von TransParents wollen mit euch eine Kultur schaffen, in der wir uns gemeinsam daran erinnern, was unreife Kinder wirklich brauchen, in der wir uns gegenseitig ermutigen und helfen und daran beteiligt sind, diese Entwicklungsetappe wieder angemessen würdigen zu lernen. Es geht um eine menschlichere Zukunft.

Kernsätze der Session:

- ❖ Unsere Rolle als Eltern ist die einer zutiefst respektvollen Reisebegleitung in einer völlig fremden Kultur.
- ❖ Die Sorge, mit unseren Kindern könnte etwas grundsätzlich nicht stimmen, ist fast ein Garant dafür, uns aus dem erwachsenen Bewusstsein zu katapultieren.
- ❖ Druck ist bei unreifen Kinder enorm ungeeignet. Er behindert ihren inneren Reifungsprozess.
- ❖ In dieser Zeit der Unreife entwickeln Kinder ihre Feinfühligkeit. Sie brauchen dabei unsere eigene Feinfühligkeit, unser Fühlen und unser offenes Herz.
- ❖ Kinder brauchen uns als fürsorglichen kompetenten Kapitän auf dem Schiff ihres Lebens. Nur so können sie entspannen, lernen und sich in Ruhe entfalten. Sie brauchen uns in unserem Alpha-Sein.
- ❖ Oft ist es Alpha-Verhalten, was unsere Kinder schwer zu führen macht.
- ❖ Es ist nie zu spät eine tiefe Beziehung zu unseren Kindern wieder herzustellen, wenn es auch einiger Hinwendung und innerer Auseinandersetzung bedarf.

Anhang: Literaturtipp zum Thema Autonomie und kindliche Unreife

Lotta zieht um von Astrid Lindgren

Eine Geschichte über Autonomie, kindliche Unreife und Eltern auf dem Weg in die Bezogenheit.

In dieser anrührenden Geschichte ärgert sich die fünf Jahre alte Lotta furchtbar über ihre Mama und beschließt deshalb wegzuziehen. Für einen Tag in Lottas Leben werden wir, getragen von tiefer Einfühlung, mitgenommen in die Gefühls- und Erlebenswelten eines unreifen Kindes.

Eingestimmte Erwachsene helfen, diese Unreife zu überbrücken und Lottas Autonomie-Impuls zu ehren, während sie gleichzeitig in der Verantwortung für die Bindung bleiben.

Aber auch das innere Ringen der Mama bildet sich in der Geschichte ab. Sie ist auf dem Weg in die Bezogenheit und erlebt sicherlich Stress, als Lotta an diesem Morgen einfach "dagegen" ist. Das zeigt sich ganz subtil an einer Stelle. Lotta nimmt es aber mit ihren wunderbar feinen Antennen wahr und beantwortet es in ihrer Art und Weise. So werden wir auch Zeugen einer ganz berührenden Bewegung von der Unterbrechung zur Reparatur der Verbindung.

Was in dieser Geschichte auch in ganz eingetümlicher Weise zu sehen ist, ist wie die Erwachsenen ihre Alpha-Rolle einnehmen und gleichzeitig Lottas Eigenständigkeit ehren. Lotta erhält Unterstützung und Führung an jedem Punkt ihres Abenteuers, bis zu der so berührenden Stelle, wo sie "heimkommt". Dieses Wort steht hier in Anführungszeichen, weil sie aus der Sicht der Erwachsenen ja immer in dem von ihnen gehaltenen Beziehungsraum geblieben ist.

Ein Stück Literatur also, weit mehr als ein Kinderbuch, das uns noch einmal über einen ganz anderen Zugang mit der Reise in die Bezogenheit in Kontakt bringen kann.