



TransParents

Online Training

Session 6

Handout 6

Entwicklungstrauma tiefer verstehen
und erwachsene Selbstfürsorge

Einige Informationen sind dem Buch von Dr. Laurence Heller und Aline Lapierre:
"Entwicklungstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und
Beziehungsfähigkeit stärken." entnommen.
ISBN: 978-3-466-30922-1, Verlag: Kösel

Die erste Voraussetzung für elterliche Führung besteht darin 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. In dieser Session beschäftigen wir uns mit den sogenannten Entwicklungs Traumata. Wir werden sehen, wie wir uns an ungeeignete Bindungserfahrungen anpassen, um zu überleben. Diese Anpassung besteht aus einer bestimmten Art, die Welt und uns selbst wahrzunehmen und aus bestimmten Verhaltensmustern. All das zusammen genommen wird wie ein Teil unserer Persönlichkeitsstruktur. Dr. Heller bezeichnet es als Überlebensstruktur. Du wirst verschiedene Überlebensstrukturen hier kennen lernen und sehen, wie sie sich auf die Verbindung und Bindung mit unseren Kindern auswirken können.

Adaptionsmechanismen

In jeder Überlebensstruktur bilden wir jeweils andere Anpassungs- oder Adaptionsstrategien. Wir passen uns als Kind an, um Liebe zu bekommen. Aus den Augen des Kindes ist die Bindungsbeziehung einfach alles! Sie steht für die Liebe und als Kind erfahren wir Liebe dadurch, dass wir in unseren Kernbedürfnissen wahrgenommen werden. **Nur in der Liebe finden wir das überlebensnotwendige Gefühl der Sicherheit.** Wenn wir uns als Kind nicht in unserem ganz eigenen So-Sein geliebt fühlen, dann bricht es uns das Herz. In dieser enormen Stresserfahrung können wir nicht anders, als uns von unserer authentischen Lebensenergie zu trennen, um die Bindungsbeziehung zu schützen. Und uns 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 Selbst.

Session 6

Die Adaptionenmechanismen in unserem Erwachsenenleben

Wenn wir erwachsen werden, halten wir an den früher intelligenten Anpassungsstrategien fest, um uns weiterhin sicher zu fühlen. Wir sind mit diesem "Kindbewusstsein" "identifiziert" und glauben, dass wir unser Anpassungsselbst *sind*. Dies nennt man "Identifikation".

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

Das Problem ist, dass die Identifikation mit unseren Anpassungen und Überlebensmechanismen und damit die Trennung von unserem authentischen Selbst zu vielen Symptomen und auch zu Schwierigkeiten führt, mit unseren Kindern in Verbindung zu sein.

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

Sind wir jedoch gerade hilflos mit unseren Kindern oder fragen 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.

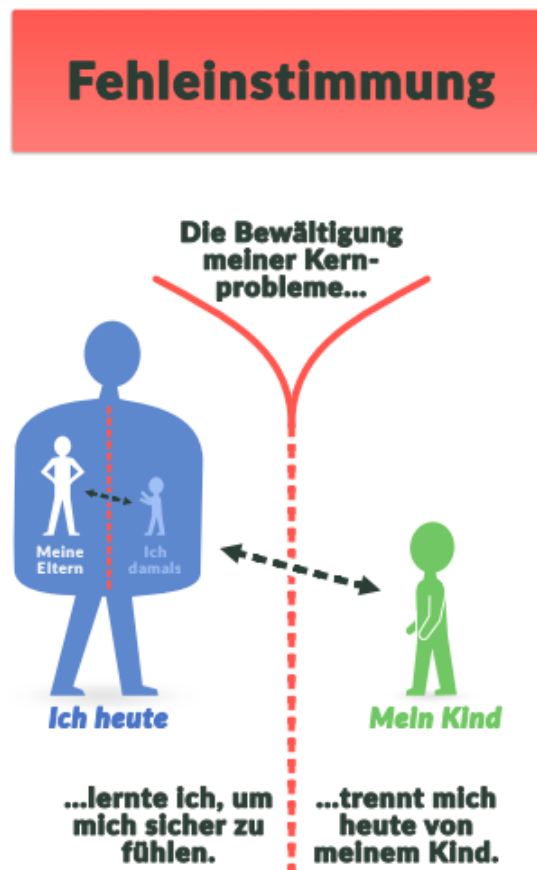
Die wirklich gute Nachricht ist, dass wir heute als Erwachsener ganz andere Möglichkeiten haben als früher als Kind, auch wenn es sich im ersten Moment nicht so anfühlt. Jeder Mensch spürt in sich letztendlich die **Sehnsucht**, sich wieder mit seinem authentischen Selbst, mit seiner authentischen Lebenskraft (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

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

Adaptionsstrategien 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.



Session 6

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 in 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.

Unsere Adaptionenmechanismen treten besonders in Beziehungen zum Vorschein. Wir "manipulieren" damit uns selbst und unsere Umgebung, damit wir uns geliebt und letztendlich sicher fühlen.

"Wenn mein Kind mich liebt, sich "richtig" verhält, folgt, mir von sich aus genug Ruhe lässt etc., dann bin ich "richtig", dann fühle ich mich sicher."

Es braucht wirklich viel Mut, das mehr zu erkennen und kann sehr unangenehm und schmerzhaft sein. Und doch ist es das größte Geschenk an uns und die Kinder, die wir begleiten!

Beginnen wir das mehr zu sehen, verstehen wir uns selbst und unser Handeln besser. Es wird dann leichter, uns als "in Ordnung", als "richtig" und vielleicht "grundsätzlich gut" wahrzunehmen, weil wir tiefer sehen, dass es gute Gründe gibt für die intelligenten Anpassungsmechanismen unserer Kindheit. Das ist eine ganz andere Selbstbeziehung, als uns als "schuldig" oder als "schlechte Menschen" zu erleben.



Session 6

Die fünf von vier Überlebensstrukturen

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.

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

Kernproblem:

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

Kernangst:

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

Beeinträchtigter Kernaussdruck:

“Ich bin.”

“Ich habe das Recht, zu sein.”



Realität im Heute:

“Ich habe überlebt.”

Wenn War der Start ins Leben ungeeignet und traumatisch war, dann lebt dieser enorme, frühe Stress oft auch später noch weiter in uns, in Form hoher Aktivierungszustände. Diese unaufgelöste hohe Erregung wird zur Quelle von **erhöhter Wachsamkeit/Alarmiertheit und einem ständigen “nicht benennbaren” Angstgefühl**. Dahinter steckt eine alles umfassende **toxische Scham**, die uns regelrecht den Boden ständig unter den Füßen wegzuziehen droht. So ist auch unsere Selbstregulation stark beeinträchtigt.

Einigen von uns war diese erhöhte Alarmiertheit und Ängstlichkeit irgendwann in der Kindheit zu viel oder auch später als Erwachsene. Wir trennen uns von uns: von unserem Körper, unseren Gefühlen und auch von

Session 6

emotionaler Nähe zu anderen Menschen und tun dies auch heute noch. Wir fühlen uns emotional kälter oder ein bisschen wie eingefroren innerlich und sind damit **dissoziiert**. Manche von uns sind irgendwie wie gleichgültiger, cooler und nichts scheint uns etwas auszumachen oder zu beängstigen.

So halten viele unter uns sich dann stark an das **rationale Denken** als Quelle von Sicherheit. Emotionalität und Gefühle schätzen wir bei uns selbst und anderen gering. Manchen von uns ziehen sich dagegen in **spirituelle Welten** zurück und finden es schwierig, in der Welt ganz teilzunehmen.

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.”

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben, “Ich bin einfach okay!” oder “Ich bin “gut!” oder “Ich bin da!” oder “So bin ich!” oder “So ist es für mich richtig!” oder:

Ich darf einfach sein!



Session 6

Mögliche Adaptionsmechanismen der Kontakt-Überlebensstrategie, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit den 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 von mir selbst trenne.
- Es fällt mir schwer, die Gefühle der Kinder wirklich **in mir zu fühlen**.
- Ich fühle mich oft **ängstlich** und habe aus diesem Gefühl heraus Angst um die Kinder.
- Ich habe das starke Bedürfnis, mich selbst, die Kinder und alles um mich herum 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 fühle schnell Stress mit meinen Kindern in **sozialen Situationen**.
- Ich glaube, **Trennungen seien schwierig** für meine Kinder. Es fühlt sich schon nach Trennung an, wenn ich einfach den Fokus mehr bei mir selbst habe. In Wahrheit ist Trennung für **mich** schwierig.
- Ich kann **sehr schnell irritiert** sein, werde von null auf hundert wütend, raste aus, beschäme sie, werde ganz streng, strafend und eng.
- Ich versuche, mit den Kinder über mein Reden und über meinen Verstand in Kontakt zu gehen. Ich will ihnen alles **logisch erklären**.
- 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.
- Ich gestalte den Familienalltag hektisch, bin mit dem Fokus viel im Außen und **sehr schnell**. Es fällt mir schwer, mich mit meinen Kindern zu entspannen.

Session 6

In der Kontakt-Überlebensstruktur ist das Hindernis auf dem Weg in eine tiefere Beziehung zu uns selbst und unseren Kindern die **toxische Scham "mit mir stimmt grundlegend etwas nicht"**. 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. **Der Heilungsweg ist ein Weg in eine immer tiefere Selbstakzeptanz und Wertschätzung.**

Das Gift der toxischen Scham treibt uns an, uns immer 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 Ausdrucks "Ich bin da!" und das Gegenteil des toxischen Giftes, mit dem wir uns heute selbst vergiften.

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 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.



Session 6

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.”

Beeinträchtigter Kernaussdruck:

“Ich brauche.”



Realität im Heute:

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

In dieser Überlebensstrategie leben wir oftmals aus der Überzeugung heraus, dass wir es nicht verdient haben, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Um uns sicher zu fühlen und zu überleben, adaptieren wir und beginnen uns um die Bedürfnisse unserer Eltern zu kümmern.

Session 6

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 zu einem Merkmal von uns. Uns um andere zu kümmern, die fürsorgliche Person zu sein, andere immer zu fühlen und zu wissen, was sie brauchen, gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Längerfristig erschöpft es uns, wenn wir ständig für andere da sind (Kindzentrierung – Empathismus) und macht uns **depressiv**.

Wir geben, um selbst zu bekommen. **In der Einstimmungs-Überlebensstruktur hegen wir immer die Hoffnung: “Weil ich mich kümmere, 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.

In der Einstimmungs-Überlebensstrategie **fühlen wir oft Angst, unseren Raum einzunehmen, uns energetisch auszudehnen**, zu expandieren, Erfüllung zu erleben und kraftvoll dazustehen.

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben: “Ich darf etwas brauchen!” oder “Ich darf mir nehmen!” oder:

Ich darf anderen gegenüber meinen Raum einnehmen!

Session 6

Mögliche Adaptionsmechanismen der Einstimmungs-Überlebensstrategie, 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 alles, damit sie sich **immer gesehen fühlen**, dass sie ja gehört werden. Ich glaube, dass ich sie immer spiegeln muss, ihre Gefühle benennen muss, ihre Stimmungen und Eindrücke.
- **Ich suche ihr Einverständnis**, sie sollen sich ja nicht übergangen fühlen.
- Hierarchie und Führung sind Werte, die ich überwinden möchte. Alle sollen **gleichberechtigt** sein.
- Ich möchte, dass schon meine kleinen Kinder **immer überall mitbestimmen** können und selbst entscheiden.
- 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 eine Bestätigung, dass **sie mich noch lieben**.
- Meine Kinder nehmen immer mehr den Raum ein und bestimmen das Geschehen. Ich bin die ganze Zeit mit meinen Kindern zugange und verliere mich völlig, fühle mich am Ende des Tages **erschöpft**.
- Ich möchte **meinem Kind alles recht machen**, fühle mich oft unsicher, ob es ihm gut geht und es zieht sich immer mehr zurück, was mich sehr stresst.

Session 6

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

Beeinträchtigter 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 Kind 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.

Session 6

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.”

In der Vertrauens-Überlebensstruktur **vermeiden wir emotionale Nähe, da sie 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.

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben, ich darf “menschlich” sein, ich darf verletzlich sein, oder:

Ich darf Unterstützung brauchen!



Session 6

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 mit allen Mitteln, **die Oberhand zu bewahren**.
- Es ist mir wichtig, dass mein Kind **so werden** und das tun soll, was auch mir wichtig ist.
- Ich fühle mich oft ausgenutzt von den Kindern und glaube, dass sie etwas **extra gegen mich** machen.
- Zwischen mir und meinen Kindern gibt es möglicherweise oft **Machtkämpfe**.
- Ich bin, wenn ich ganz ehrlich bin, weniger daran interessiert, wie es meinem Kind wirklich geht, als vielmehr daran, dass alles gut läuft.
- Ich spreche mit meinen Kindern vor allem über ihre Leistungen oder ich werfe ihnen vor, was sie alles nicht können. Ich beobachte, dass meine Kinder mir ansonsten **nicht so viel von sich erzählen**.
- Mir ist es wichtig zu betonen, dass wir in unserer Familie **problemlos** alles schaffen.
- Wenn meine Kinder älter sind, finde ich es zwar gut, wenn sie erfolgreich sind, jedoch fühle ich mich dadurch auch **bedroht**.
- Es käme mir nicht in den Sinn, mich meinen Kindern gegenüber **verletzlich und offen** zu zeigen.



Session 6

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 unsere Meinung zu sagen.

In der Autonomie-Überlebensstruktur wurde dieses 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."

Beeinträchtigter Kernaussdruck:

"Nein. Das mache ich nicht."

Jede Selbstäußerung, die Konflikte wachruft.



Realität im Heute:

Autonomie bedeutet, dass die Betreffenden wissen, was für sie richtig ist, und in der Lage sind, das anderen gegenüber zu äußern, sodass 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 **direkte Selbstausdruck und die Eigenständigkeit** in irgendeiner Art und Weise **bedrohlich** für die Eltern waren und unterbunden oder sanktioniert wurden, zum Beispiel durch "Liebesentzug". Aufgrund dieser ungünstigen Erfahrung fällt es im Erwachsenenalter

Session 6

schwer, **gesund Grenzen zu setzen** oder sich in seinem Selbstausdruck ganz zeigen zu können.

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.”

Oft fühlt man sich in der Autonomie-Überlebensstruktur gelähmt, als wäre man ständig in einem Dilemma. **Man ist in den eigenen Widersprüchen gefangen**, im inneren Konflikt und in einer leidvollen Ambivalenz. **Druck** taucht in allen Überlebensstrategien auf. In der Autonomie-Überlebensstruktur ist dieses Symptom jedoch besonders ausgeprägt. **Man strengt sich an und will es immer richtig und perfekt machen.** Man spürt den Druck, die **Erwartungen anderer erfüllen zu müssen** und hat Angst, andere zu enttäuschen. Man ist **nett, liebenswürdig und gehorsam**, hält sich an die Regeln, strengt sich an, um zu vermeiden, für eine Enttäuschung zurückgewiesen zu werden. Darunter ist man aber wütend. **Man hegt einen Groll, ist rebellisch und hat eine Abneigung gegen Autorität.**

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben:

“Ich darf authentisch sein.” oder “Ich darf mein Innerstes ausdrücken.” oder
“Ich darf zu 100% wollen was ich will!” oder:

Ich darf einfach spontan ich selbst sein!

Session 6

Mögliche Adaptionsmechanismen der Autonomie-Überlebensstrategie, die Eltern und Erwachsenen 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 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 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.
- Ich fühle mich mit dem Eigensinn meiner unreifen Kinder generell überfordert, wir verlieren uns regelmäßig in **Machtkämpfen**.

Session 6

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?
- ❖ Handelt mein authentisches Selbst oder ist es mein adaptives Selbst, welches gerade versucht, sich sicherer zu fühlen?
- ❖ Welcher ist der gute Grund meines Verhaltens dem Kind gegenüber?
- ❖ Muss mein Kind für mich etwas erfüllen, damit es mir besser geht?
- ❖ Und: Darf ich einfach mal sein? Ganz meinen Raum einnehmen? Auch wenn meine Kinder da sind?

Session 6

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 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.**

Wir glauben dann, etwas zu "brauchen" heisst, im Kindbewusstsein zu sein und nichts zu "brauchen" heißt erwachsen sein, dabei ist das aber genau unsere Überlebensstrategie!

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 Adaptionsmechanismen sind, die wir gebildet haben, um zu überleben. **Es ist ein Zeichen von Erwachsensein, dass wir wissen, dass wir Bedürfnisse haben,** und dass wir es selbstverständlich finden, für diese Bedürfnisse zu

Session 6

sorgen. Das heißt nicht, dass wir als Erwachsene alles alleine machen zu müssen. Es heißt lediglich, dass wir es sind, die die Verantwortung dafür übernehmen.

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

Fragen zur erwachsenen Selbstfürsorge*:

- 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?

*Im Zusatzmaterial findet ihr eine hilfreiche Übung dazu.

Session 6

*Wir müssen immer wieder uns begegnen
Und immer wieder durch einander leiden,
Bis eines Tages wir das alles segnen.*

*An diesem Tage wird das Leiden weichen,
Das Leiden wenigstens, das Blindheit zeugte,
Das uns wie blinden Wald im Sturme beugte.*

*Dann werden wir in neues Ziel und Leben
Wie Flüsse in ein Meer zusammenfließen,
Und kein Getrenntsein wird uns mehr verdrießen.*

*Dann endlich wird das »...suchet nicht das Ihre«
Wahrheit geworden sein in unsern Seelen.
Und wie an Kraft, wird's uns an Glück nicht fehlen.*

Christian Morgenstern

