



TransParents

Online Training

Session 6

Trauma stört Bindung:

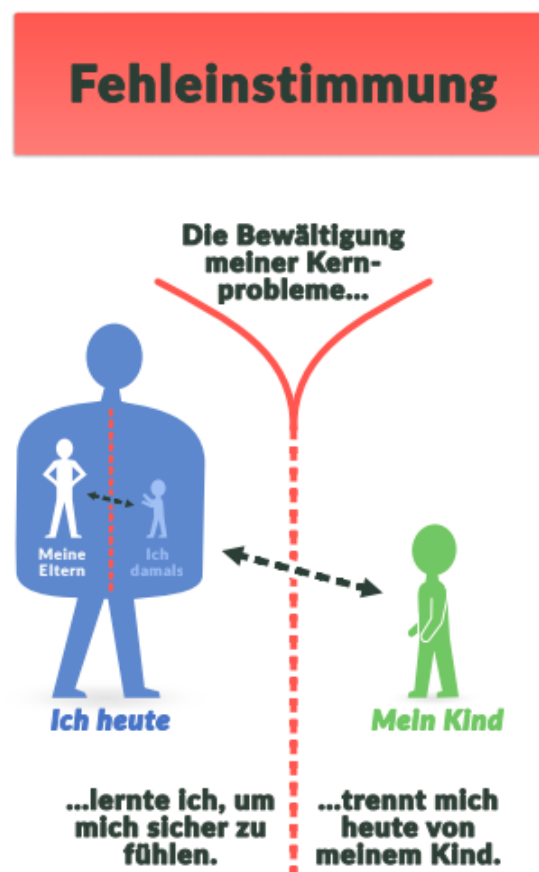
“Du bist soo dumm Mama!”

Wenn Kinder für uns da sein müssen¹

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

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

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



¹ Dieses und das nächste Kapitel sind dem ausführlichen Handout entnommen.

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.

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

“Du bist soo dumm Mama!”

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

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

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

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

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

Unter unseren adaptiven Strategien liegt immer unsere Angst vor dem Bindungsverlust. Im Hier und Jetzt bemerke ich meine abgespeicherte Bindungsverlustangst vielleicht dadurch, dass mich die Situation, wenn mein Kind mich so anschreit, einfach wahnsinnig stresst, mich sehr wütend und zur Furie macht, mir Angst macht, mich verunsichert oder ich es fast nicht aushalten kann.

Um die Liebe sicher zu stellen habe ich ja damals als Kind die Energie gegen mich gerichtet mit: "Ich selbst bin falsch / schlecht / schuldig / wertlos oder meine Bedürfnisse, meine Wünsche, meine Lebendigkeit, meine So-sein sind das." Auf der Handlungsebene habe ich adaptive Strategien gelernt, um Sicherheit zu bekommen.

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

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

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

Möglicherweise bin ich immer sehr nett zu meinem Kind und streng mich an, ihm alles recht zu machen. Vielleicht versuche ich ständig seine Bedürfnisse zu erfüllen oder seine Erwartungen zu befriedigen. Weil ich das unbewusst tue, um mein Sicherheitsbedürfnis zu befriedigen, kann ich nicht erkennen, dass ich mein Kind so gar nicht ganz sehen kann.

Wenn es also so laut und verzweifelt schreit "Du bist soo dumm Mama!" kann ich vielleicht gar nicht sehen, dass es einfach gestresst ist und selbst nicht aus dem Stress findet und dabei meine Sicherheit und **meinen Halt braucht**, um wieder ruhiger und fühlender zu werden.

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

Oder ich sehe möglicherweise auch nicht, dass es über etwas ganz anderes, was ihm heute widerfahren ist frustriert und gestresst ist und sein Organismus wie hoffnungsvoll auf eine Situation wartete, **wo es diesen angehäuften Schmerz in die Entspannung führen kann.** Wenn ich als Mama jetzt in irgendeiner Situation "Nein" sage, kommt es ja endlich in Kontakt mit der Möglichkeit, den Schmerz zu entlasten und durch mein Dasein und meinen Halt aus einer inneren "Härte" oder "Panzerung" in die Weichheit und Verletzlichkeit zurück zu finden.

Das Weinen löst den Schmerz auf. Weil ich wegen dem (von mir so erlebten) "Beziehungsabbruch" durch mein Kind gestresst bin, kann ich nicht sehen, wie sehr es mich an dieser Stelle braucht.

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

Es kann auch sein, dass ich, wie viele Eltern und Fachpersonen das kennen, meinen Selbstwert davon abhängig mache, wie das Kind sich verhält. In diesem Bewusstsein darf es einfach ja nicht sein, dass es in aller Öffentlichkeit schreit und wütend ist, weil mich das in Kontakt mit meinen Selbstverurteilungen bringt. "Was sollen denn die Leute denken?"

Es kann dann sein, dass ich selbst wütend reagiere, mein Kind beschäme oder schimpfe um diese Situation und die Reaktion des Kindes so schnell wie möglich zu beenden. Darunter liegt die toxische Scham, der Selbsthass. Ich glaube wie abhängig davon zu sein, dass mein Kind mir die Sicherheit gibt, alles unter Kontrolle zu haben um mich richtig oder perfekt zu fühlen.

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

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

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

Agency beschreibt meine tiefe Einsicht in meine inneren Abläufe und in meine aktive Beteiligung an der Gestaltung meiner Beziehung zu mir, zu meinem Kind, zu meinen Mitmenschen und zum Leben selbst. In dieser Haltung kann ich mich selbst von einem inneren Ort aus tiefer sehen, der immer gut, immer lebendig und schön war. Wenn ich mich von diesem Ort

aus sehe entsteht innere Sicherheit. Das macht es mir auch leichter, meine **primären Gefühle** wieder zu fühlen.

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

Wenn ich die adaptiven Strategien mehr los lasse, wenn ich mich einen Moment lang nicht so anstrengende, dann tauchen vielleicht Gefühle auf.

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

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

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

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

(Gabor Maté)

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

