



TransParents Online Training

Session 7

Handout 7

**Sichere Bindung III:
Abhängigkeit ermöglichen, tiefe
Empathie & Reparieren**

I. Das Geschenk "positiver" Abhängigkeit

Nur wenn wir die Eigenständigkeit unserer Kinder ehren, können sie ihre natürliche Abhängigkeit als positiv erleben.

Unseren Kindern zu ermöglichen, sich abhängig von uns zu fühlen, ist so eine schöne Erfahrung für sie. Es ist ihnen aber eigentlich nur dann wirklich möglich, wenn wir gleichzeitig auch in der Lage sind, ihre Eigenständigkeit zu ehren. (siehe Session 4).

Dieses positive Gefühl von Abhängigkeit haben die wenigsten von uns erfahren und so löst allein der Begriff in vielen von uns Unbehagen aus. Aufgrund unserer eigenen negativen Abhängigkeitserfahrungen setzen wir oft alles daran, dass unsere Kinder möglichst unabhängig werden. Diese Tendenz ist zu einer weit verbreiteten kulturellen Norm geworden.

Wenn wir gut in Verbindung mit uns selbst sind und genug Innenraum haben, um unsere (inneren und äußeren) Erlebnisse und andere Menschen in uns abzubilden, dann sind wir im tieferen Sinne erwachsen. In diesem Zustand fühlen wir ausreichend innere Weite und Stabilität, um unser Herz für andere Menschen öffnen zu können. Dann ist es für uns selbstverständlich (und nicht bedrohlich), dass Kinder zutiefst von uns abhängig sind. Wir fühlen intuitiv unseren Alpha-Instinkt und dass wir eine wichtige Führungsrolle haben. Gleichzeitig fällt es uns leicht diese einzunehmen, ohne uns in irgendeiner Weise selbst zu verlieren.

Wir fühlen, wie natürlich es ist, dass diese kleinen Wesen sich uns ganz anvertrauen. Wir fühlen ihr Bedürfnis, uns zu folgen, so zu werden, wie wir sind und ihre Freude und ihren Eifer, in das Leben und die Kultur hineinzuwachsen. Wir fühlen, wie sie uns mehr und mehr ihr Herz schenken wollen, weil sie merken, wie fürsorglich wir sie wahrnehmen und wie großherzig wir ihnen helfen und Orientierung geben. Wir können sehen, dass die Kinder sich einfach abhängig benehmen, weil sie Kinder sind.

Stell dir einmal vor, dass du schon ganz in diesem Zustand gelandet bist... auch wenn du vielleicht erst dabei bist ihn zu entdecken... versuch ihn zu fühlen, diesen Zustand, der so viel Verbindung - und Raum - schafft. Wie fühlt sich das an? Lass es einen Moment wirken in dir.

Wenn wir als Kind emotional unreife Erwachsene als Eltern hatten, die sich nicht auf uns einstimmen konnten, assoziieren wir Abhängigkeit oft mit etwas Negativem. Dann setzen wir oft alles daran, unsere Kinder so schnell wie möglich in die Unabhängigkeit zu bringen.

Wenn wir hingegen innerlich ins Paradigma der Bezogenheit wechseln, dann ist das Ermöglichen von Abhängigkeit das schönste Geschenk, das wir einem Kind machen können:

Wenn Eltern in der Lage sind, in einer fürsorglichen Haltung zu sein und dabei die Eigenständigkeit ihres Kindes und später seine aufkeimenden Autonomie-Impulse fein wahrzunehmen, dann wird Abhängigkeit zu einer wunderbaren Erfahrung. Dann mache ich als Kind die Erfahrung, dass da jemand ist, dem ich zutiefst vertrauen kann und der für mich sorgt.

Eltern können durchaus liebevoll und zugewandt und sehr um eine gute Beziehung bemüht gewesen sein. Wenn diese Liebe aber daran geknüpft ist, dass das Kind auf eine bestimmte Art und Weise zu sein hat, dann entsteht für ein Kind ein besonderes Dilemma. Es erlebt, dass es, um Nähe und Wärme zu bekommen, seine Eigenständigkeit aufgeben muss. Insbesondere

die folgenden beiden Entwicklungsprozesse, die im Entwicklungsalter von 2-4 Jahren anstehen, können dadurch stark beeinträchtigt werden:

- **Das Kind beginnt sich noch tiefer einzulassen und bildet im Idealfall tiefes Vertrauen zu seinen nahen Bindungspersonen**
 Da ein Kind natürlicherweise abhängig ist, ist es darauf angewiesen dass es das gefahrlos sein kann. Es muss ihm möglich sein verletzlich, unterstützungs- und orientierungsbedürftig zu sein, ohne beschämt zu werden oder seine Eigenständigkeit aufgeben zu müssen. Es muss vertrauen können, dass die Eltern es unterstützen der Mensch zu werden, der es ist, nicht der, den sie gerne hätten.
- **Das Kind entdeckt Schritt für Schritt seinen eigenen Willen und seine Individualität. Im Idealfall bildet es gesunde Autonomie.**
 Kinder beginnen sich so ungefähr im zweiten Lebensjahr mehr zu behaupten. Es ist nun genug gereift, um sich langsam, trotz seiner immer noch großen Abhängigkeit, als ein von Mama und Papa verschiedenes Wesen zu begreifen.
 Wer kennt das nicht, die Kinder wollen selbst entscheiden, sie wollen eigene Ideen einbringen und sie wollen in ihrem Ausdruck auch noch gehört werden. Sie bringen so ihre Willenskraft, ihre Eigenständigkeit und ihren lebendigen Selbstaussdruck in Kontakt. Hier brauchen sie Eltern, die diese Autonomiebestrebungen ehren, die es den Kindern ermöglichen gefahrlos "Nein" zu sagen oder einfach ihre ganz eigenen Wege auszuprobieren. **Gleichzeitig**, und das ist ja eigentlich so süß, brauchen sie liebevolle Führung, brauchen sie uns als Sonne, auch wenn sie selbst wollen wollen! Sie wissen einfach noch nicht, wo es Sinn macht und wo es gefahrlos möglich ist, seinen Willen einzusetzen und wo nicht.

**Echte Wärme und Geborgenheit
 erfährt ein Kind erst dann, wenn sein Autonomiebestreben und
 sein Ausdruck von Eigenständigkeit ebenso wahrgenommen
 und respektiert werden wie seine Sehnsucht nach
 Geborgenheit.**

Was uns im Wege stehen kann, die Eigenständigkeit der Kinder zu sehen

Kindzentrierung

... wenn wir eher invasiv sind, ohne dass wir es wollen

Etliche Eltern bemühen sich sehr darum, ein liebevolles und inniges Verhältnis mit den Kindern zu haben und eine gute Beziehung zu pflegen. Geschieht das aus der Kindzentrierung heraus, dann erleben die Kinder unsere Bemühungen leider als invasiv und bilden, um sich zu schützen, allerlei Reaktionsweisen darauf:

- Sie beginnen, den Mittelpunkt des Geschehens zu übernehmen und entwickeln fast eine Sucht, in jedem Moment die Aufmerksamkeit auf sich ziehen "müssen".
- Sie werden "wütend" und "herrisch". Damit zeigen sie ihren inneren Stress, der entsteht, weil sie auf einer Ebene nicht in der Tiefe gesehen werden und weil ihnen die klare, liebevolle Führung fehlt. Sie brauchen ja eigentlich jemanden, an den sie sich "einfach" nur anlehnen können. Sie brauchen ja eigentlich jemanden, dem sie sich so ganz zumuten können, auch mit starken Gefühlen, ohne dass das Gegenüber innerlich und/oder äußerlich wegbricht.
- Sie beginnen, sich von uns abzuwenden und fühlen gleichzeitig eine innere Verzweiflung, weil sie sich Nähe so sehr wünschen, sie aber dabei nicht all die Gefühle der Eltern gleichzeitig "einkaufen" möchten.

Bei all diesen Reaktionsweisen der Kinder ist das tiefer liegende Problem, dass sie in ihrer Eigenständigkeit nicht wirklich gesehen werden, sondern durch den Filter der Adaptionsmechanismen und Ängste von uns Erwachsenen. In jedem Fall aber fühlen die meisten Kinder hier eine Art innere Verzweiflung... Sie wünschen sich doch so sehr, dass sie sich bei den Erwachsenen anlehnen und entspannen können.

Session 7

...Stell dir einmal vor, jemand mit dieser wundervollen, warmen Alpha Qualität wäre für dich da gewesen, hätte dich in deinem Wesen gesehen und du hättest diese geborgene Atmosphäre gefühlt?
Wie fühlt sich das gerade an?

Und stell dir dabei vor,
...die Person hätte gleichzeitig wahrgenommen, dass du schon von Baby an deinen ganz eigenständigen Raum brauchst, indem du deine Erfahrungen machen kannst, indem du **nicht** immer im Zentrum stehst;

Ein Raum, von dem aus du die Eltern und das Geschehen um dich herum beobachten kannst, in dem du einfach mit dabei sein kannst, eingebettet in einem geborgenen Klima von Alpha-Wärme, von Beginn deines Lebens an, wohlig dir und deiner Entdeckerfreude selbst überlassen.
Wie fühlt sich das an?

Mögliche Gründe für unsere Kindzentrierung:

Es ist erfahrungsgemäß oft hilfreich, wenn wir uns selbst und damit unsere "guten" Gründe besser verstehen lernen. Wir laden dich ein, die folgenden möglichen Gründe als Türöffner zu sehen, mehr über dich zu lernen, ganz interessiert und neugierig.

- Wir suchen irgendwie ständig, bewusst oder unbewusst, Sicherheit und Stabilität beim Kind; wir brauchen es für unser eigenes inneres Gleichgewicht, dass sich das Kind immer gesehen fühlt. Es *muss* ihm doch einfach gut gehen, sonst stresst es uns. Wir fühlen den Drang es ihm recht zu machen, damit es uns nicht böse ist.
- Wir fühlen Stress, wenn wir mit der Aufmerksamkeit bei uns sind, wenn wir ganz unseren eigenen Raum einnehmen, wenn wir uns also nicht "kümmern", sondern "einfach" mit uns selbst verbunden sind und den Fokus bei uns haben, auch wenn jemand anderes das ist.
- Wir fühlen so eine innere Besorgnis oder Ängstlichkeit, etwas könnte nicht in Ordnung sein, etwas Schlimmes könnte passieren... Das beschäftigt uns innerlich unaufhörlich, wie so ein leichtes Rauschen im Hintergrund. Es kommt uns dabei so vor, als wäre etwas anderes gar nicht denkbar.
- Wir haben einfach Angst, irgendetwas könnte falsch sein oder unsere Kinder könnten falsch sein und dass das plötzlich entdeckt wird. Dabei ist es unsere eigene Angst, dass mit uns etwas falsch ist, die wie so eine Brille den Blick auf die Welt verfärbt und sich damit auch auf unser Elternsein auswirkt.

Damit nehmen wir den Kindern den Boden unter den Füßen, obwohl wir uns doch bestimmt das Gegenteil wünschen. In der Kindzentrierung gehen wir zwar auf die Kinder ein, tun dies aber nicht von einem gelassenen, verbundenen Erwachsenen-Bewusstsein aus.

Wir haben ja in Session 6 viel darüber erfahren, was unsere "guten" Gründe sind. Vielleicht hast du Lust, mehr über den Kontakt-Überlebensstil zu lesen? Oder über den Einstimmungs-Überlebensstil? In den Handouts findest du nämlich viel mehr Informationen, als in der Video Session selbst.

Wie ist es dir vorzustellen...

...gaaaaaanz, gaaaaaanz viel Raum einzunehmen,
wie ein Bär oder eine Bärin;-)?
Wie fühlt sich das in dir an?

In der Kindzentrierung
suchen wir bei unseren Kindern Sicherheit.
Wir möchten, dass sie uns lieb haben, um uns sicher zu fühlen.

Stress mit dem Eigenwillen

... wenn es uns schwer fällt, die Selbstständigkeit,
Eigenständigkeit und den eigenen Willen des Kindes zu
respektieren

Jedes Kind liebt ja seine Eltern und will diese Liebe auch zeigen und leben. So möchte es einerseits seinen Autonomie-Impulsen folgen (z. B. selbst entscheiden, was es anzieht, was es mag, wen es einlädt, wie es eine Party gestaltet) und gleichzeitig möchte es aber die Bindung zu den Eltern und weiteren Bindungspersonen keinesfalls gefährden.

Wenn es den Eltern schwer fällt, die autonomen Impulse des Kindes als eigenständigen Ausdruck ganz zu respektieren dann verhalten sie sich oft recht invasiv. Sie verbieten dem Kind seine Lebendigkeit, lassen es nicht ausprobieren sondern "wissen alles besser", lassen ihm nicht die Möglichkeit aus und an Frustrationen zu lernen etc. Die Kinder reagieren auf dieses invasive Verhalten der Eltern natürlicherweise mit klarer Abgrenzung. Oft tun Eltern sich schwer, diese anfangs sehr leisen, später lauter werdenden Signale richtig zu lesen. Wichtig ist hier noch einmal zu betonen, dass es beim Respektieren von Eigenständigkeit und Autonomie nicht immer darum geht, es wirklich so zu machen, wie das Kind es möchte. Es geht darum, den Willen des Kindes anzuerkennen, zu würdigen und es nicht dafür zu beschämen.

- Wird die Protest-Energie der Kinder von den Eltern als Beleidigung oder Angriff gewertet, dann gerät das Kind in einen tiefen inneren Konflikt. Einerseits ist da das Bindungsbedürfnis zu den Eltern, der Wunsch ganz gesehen und geliebt zu werden, andererseits der Impuls zur Abgrenzung und Wahrung der Autonomie. Oft beginnt eine schwierige Zeit voller sogenannter Trotzanfalle und Machtkämpfe, was jedoch nicht einer authentischen, natürlichen Entwicklungsphase von Kindern entspricht.
- Der innere Konflikt des Kindes wird umso größer, wenn die Eltern auf diese natürliche Abgrenzung und den Protest nicht mit Strenge, sondern mit Enttäuschung oder Traurigkeit, also mit Liebesentzug reagieren.
- Wenn die Eltern auf den Protest mit Ängstlichkeit, Unsicherheit oder Besorgnis reagieren, also sehr „lieb“ sind und mit Sich-Bemühen, und noch mehr mit dem Versuch, es ihnen recht zu machen reagieren, steigert sich der innere Konflikt des Kindes in eine Art Verzweiflung. Das Kind erlebt, dass seine Eltern, auf die es total angewiesen ist, durch sein So-sein destabilisiert werden.

Eine Möglichkeit ist, dass die Kinder dann in den Machtkämpfen hängen bleiben, sich aber innerlich verzweifelt fühlen, weil jedes Kind gerne abhängig sein und sich anlehnen können möchte. Die andere Möglichkeit ist, dass die Kinder sich in ihrem Selbsta Ausdruck zurücknehmen und beginnen, die Erwartungen im Außen zu erfüllen. Das tun sie, wenn die Angst vor dem Bindungsverlust, wenn sie sagen, was sie wollen, zu groß ist. So verzichten sie meist lange auf die Autonomie, wirken eher angepasst, sind aber schwer zugänglich und als Jugendliche wenden sie sich von ihren Eltern ab.

Mögliche Gründe, die es uns schwer machen, gelassen und bezogen auf die Bedürfnisse der Kinder nach Eigenständigkeit und Autonomie einzugehen:

Auch hier laden wir dich ein, deinen inneren Forschergeist hervor zu holen, mit dem du nicht nach deinen Fehlern suchst, sondern mit dem du DICH besser verstehen lernen möchtest. Du erinnerst dich, dass tiefere Verstehen deiner selbst ist wie ein Tor, mit deinem Kind mehr in Verbindung zu kommen.

- Vielleicht glauben wir, dass wir immer und immer die Kontrolle behalten "müssen". Der Gedanke, dieses Kontrollbedürfnis einmal loszulassen, löst viel Stress aus. Die Kontrolle zu verlieren fühlt sich sehr bedrohlich an. Wir glauben, dass wir unseren eigenen Willen, unsere Idee oder unseren Standpunkt aufgeben müssen, wenn wir uns auf die Ideen und Vorschläge unseres Kindes einlassen. Ein "Du willst so UND ich will so" können wir kaum aushalten. Wir funktionieren eher nach dem Prinzip: "Du willst so - dann muss ich auch so".
- Wir erfahren vielleicht regelmäßig, dass wir, wenn wir unserem Kind einfach nur zuhören und es in seinen "es ganz anders machen wollen" sehen, durcheinander kommen. Wir merken plötzlich, dass wir vergessen haben, was wir eigentlich wollten und unsere innere Orientierung verloren haben.
- Vielleicht fühlen wir uns auch ganz schnell aktiviert und gestresst, wenn jemand etwas von uns möchte und fühlen eine Art Erwartungsdruck im Inneren.
- Oder wir glauben, dass wir nichts wert sind, dass wir blöd dastehen und klein und wertlos sein könnten, wenn ein Kind seine Eigenständigkeit ausdrückt und seinen eigenen Kopf hat.

Das tiefe authentische Bedürfnis eines Kindes nach Autonomie und danach, sich als einen eigenständigen Menschen zu erleben, löst bei uns oft großen Stress aus.



Abhängigkeit ermöglichen

Wir wollen uns der Frage annähern, was es denn ganz konkret bedeutet, unseren Kindern Abhängigkeit zu ermöglichen. Mit einem Satz gesagt bedeutet es, dass ich meinem Kind vermittele, dass es mir eine **Ehre und ein Geschenk ist, es als Mama oder Papa in seinem Leben begleiten zu dürfen**. Gerade weil das Prinzip Abhängigkeit in unserer Kultur wenig repräsentiert ist und sogar oft als etwas negatives beurteilt wird, wollen wir gemeinsam lernen, was positive Abhängigkeit ausmacht und was wir dazu beitragen können.

Wir sind verantwortlich dafür, den Bindungstank zu füllen

Wir schauen hinter das Verhalten der Kinder und sehen, was sie jetzt gerade brauchen. Wir geben ihnen vorausschauend das, was jetzt nötig ist, zum Beispiel Wärme und Aufmerksamkeit, ohne dass sie es einfordern müssen. **Kinder können sich nicht in die Abhängigkeit begeben, wenn sie selbst dafür sorgen müssen, dass die Liebe zu ihnen fließt.**

Wenn sich die Kinder aber sehr "fordernd" verhalten, dann...

...lässt die sich nur dadurch umkehren, dass wir wieder die Position des fürsorglichen Erwachsenen einnehmen, der für die Erfüllung der Bindungsbedürfnisse beim Kind zuständig ist. Das braucht oft etwas Geduld, denn wenn die Kinder gelernt haben, ständig Aufmerksamkeit bei uns einzufordern, dann haben wir meist nicht das Bedürfnis, ihnen davon noch mehr zu schenken, wenn sie gerade einmal zufrieden sind. Die Dynamik umzukehren bedeutet jedoch, genau das zu tun. Das ist eine Reise, für die wir uns und den Kindern Zeit schenken sollten. Veränderungen einzuführen ist immer ein Prozess, der auch mal ein paar Wochen dauern kann. Verliere also nicht den Mut unterwegs!

Wenn wir uns aber in der Kindzentrierung verloren haben...

...dann haben wir unseren Kindern vielleicht beigebracht, dass wir keinen eigenen Raum brauchen und dass sie jederzeit unsere Aufmerksamkeit bekommen. Wir haben ihnen ja auch ständig Aufmerksamkeit geben, vielleicht schon von Baby an, aus der Sorge heraus, es könnte ihnen sonst vielleicht nicht gut gehen.

- In diesem Fall geht es nicht darum, den Bindungstank noch mehr aufzufüllen. Die Kinder zeigen uns mit ihrem Verhalten eher, dass sie *von uns* nicht gelernt haben, selbst zu spielen, sich selbst zu beschäftigen und selbständig etwas zu machen und zu erledigen.
- In diesem Fall besteht das Fürsorgebedürfnis, welches das Kind uns dadurch zeigt, dass es nicht zur Ruhe mit sich selbst kommen kann, darin, es zu unterstützen, das noch zu lernen. Das bedeutet unter anderem, es in seinem Stress zu begleiten, wenn es plötzlich mit der ganz neuen und ungewohnten Situation konfrontiert ist, Langeweile zu erleben oder nicht zu wissen, was es tun soll. Es muss den Zugang zu seiner inneren Motivations- und Inspirationsquelle erst wieder finden.

Good to know...

Auch hier braucht so eine gemeinsame Veränderung Zeit! Manchmal hilft es, dem Kind Vorschläge zu machen, was es tun kann. Mit was beschäftigt es sich gerne... draußen, drinnen? Oder es kann hilfreich sein, es zu Beginn an der Hand zu nehmen, es ein bisschen anzuleiten, indem man gemeinsam in eine Tätigkeit einsteigt und es nach einer Weile selbst weiter machen lässt. Aber Phasen der Langeweile, der Frustration, des ständigen Störens sind vorprogrammiert und stehen der Veränderung in keiner Weise im Wege. Im Gegenteil, diese Phasen SIND der Weg.

Stell dir innerlich vor: "Hey, wir haben jetzt die nächsten Wochen gemütlich Zeit, gemeinsam was neues zu lernen. Ich selbst brauche Zeit, mich auf diesem Weg neu zu erfahren, mein Kind dabei immer präziser lesen zu lernen und Mut." Das ist erstens eine realistischere Einschätzung und zweitens hilft es vielleicht, auf diesem Weg Freude beginnen zu empfinden, weil wir etwas tolles neues gemeinsam lernen dürfen.

Grundsätzlich sind wir in einer fürsorglichen und liebevollen Haltung - ohne zu betüddeln... ein feiner Grat

Jeder Mensch liebt es, versorgt zu werden. Für unsere Kinder ist es etwas sehr Schönes und zutiefst Geborgenheit und Wärme vermittelndes, wenn sie erleben, **dass wir sie gerne versorgen**. Liebevoll zubereitetes Essen (wofür so oft die Zeit fehlt) und die gemeinsame Zeit, die wir gemütlich beim Essen verbringen, vermittelt, dass wir gerne für sie da sind und gerne mit ihnen Zeit verbringen. Unsere Fürsorge im Sinne von "Ich sehe, was du brauchst;" oder "Ich kümmere mich;" oder "Ich helfe dir soweit du es brauchst, damit du spürst, dass jemand mit dir ist;" vermittelt dem Kind, dass es ein sehr wertvolles und liebenswertes Wesen ist, dass es zutiefst verdient, gut umsorgt und gesehen zu werden.

Es versteht sich von selbst, dass der Grat zum sogenannten "Betüddeln" schmal ist, also dem Verhalten, mit dem wir aus einem jungen Teil heraus und ohne Einstimmung über die Eigenständigkeit und Autonomie des Kindes hinweg gehen und es uns nicht fürsorglich, sondern invasiv erlebt, so wie wir es weiter oben schon besprochen haben. Deshalb ist auch hier wieder unser **innerer Zustand** ausschlaggebend dafür, ob wir mit unserer Fürsorge Verbindung schaffen oder Abwehr erzeugen.

Wir signalisieren Wertschätzung und Dankbarkeit – vor allem jenseits von Worten

Gerade wenn die Kinder älter werden, ist es oft so, dass wir genervt sind und mit ihnen über die Hausaufgaben, die dreckige Küche, das unaufgeräumte Zimmer etc. streiten und weniger zeigen, was wir im Zusammensein mit ihnen lieben, was uns wertvoll ist, **welche Ehre es ist, dass wir ein Wesen beim Heranwachsen begleiten dürfen**. Womöglich wissen die Kinder im Herzen gar nicht, wie tief und innig wir sie lieben, weil wir uns ständig in den Alltagsdingen verlieren und unsere Energie auf ihr Verhalten und auf das Korrigieren ihres Verhaltens richten. Auf einer tieferen Ebene meinen wir das vielleicht gut, weil wir ja die Komplexität der Welt sehen und es uns ein Anliegen ist, dass sie alles lernen, was "gute" Menschen können müssen, um

Session 7

im Leben später zurechtzukommen. Ein Kind kann unsere Liebe aber nur fühlen, wenn es mit uns etwas erlebt, woran es sie ablesen kann.

Folgende Fragen sind eine Einladung, dieses Muster zu durchbrechen:

- *Wie oft sitze ich einfach bei ihm und schaue zu, womit es gerade beschäftigt ist? In einer offenen, interessierten Haltung und ohne innere Agenda?*
- *Wie oft zeige ich den Kindern, dass sie mir am Herzen liegen, dass sie mich interessieren – auch in den Gedanken und Einstellungen, die vielleicht ganz anders sind als meine eigenen?*
- *Mag ich einfach mal mit meinem Kind zusammen etwas tun, wovon ich weiss, dass es das besonders mag?*
- *Bekomme ich mit, was die Kinder begeistert, was sie interessiert und was ihnen wertvoll ist? Gebe ich mir die Erlaubnis nachzufragen, um es in seiner Begeisterung noch mehr zu erfahren?*



II. Empathie

Empathie heißt, hinter das Verhalten und die Worte zu schauen und das zu beantworten, worum es eigentlich geht.

Wenn uns das gelingt, kommt etwas in unseren Kindern zur Ruhe, weil sie sich gesehen fühlen. Damit geht ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit einher.

Empathie tiefer erforschen

Mit dieser Qualität von Empathie, die wir hier beschrieben haben, beantworten wir das Bedürfnis, das wir Menschen alle haben, in unserem Wesen wahrgenommen und gesehen zu werden.

Wenn das geschieht, entspannt sich etwas ganz in uns, weil wir merken, **da ist jemand, der sieht uns und bejaht uns in allem, was wir gerade sind.** In allem Schmerz, in aller Freude, in der Trauer, in der Einsamkeit, eben einfach in allem, was wir sind. **Empathie ist aber nicht Zustimmung.** Das heißt ich stimme nicht zu, dass die Welt so ist, wie sie meinem Gegenüber gerade erscheint. Empathie hat eher die Qualität, dass ich tief nachempfinden kann, was mein Gegenüber gerade erlebt und wie es für ihn in seiner Welt / für sie in ihrer Welt ist.

Vielleicht wird dabei schon spürbar, dass Empathie nicht etwas ist, das mit Worten oder einer Technik zu tun hat. Empathie ist eher **ein Mitschwingen von Herz zu Herz.** Und deshalb ist es eine ganz wichtige Qualität für den geborgenen und warmen Bindungsraum, den wir für die Kinder bereitstellen. Wenn wir anderen Menschen wirklich mit Empathie begegnen, passieren Wunder.

Weil wir es aber vielleicht nicht gelernt haben, auf diese Art und Weise jemandem ganz zuzuhören, ganz mit ihm zu sein oder wir an dieser Stelle

möglicherweise unbewusst sind, begegnen wir anderen in der Kommunikation oft mit den sogenannten "Empathiekillern". Dabei kommt diese besondere Qualität des Mitschwingens gar nicht zustande, wie man es vielleicht beim Namen "Empathiekiller" schon vermuten kann. Wir vermitteln dem anderen eher: So wie es bei dir ist, sollte es nicht sein. So wie es bei dir ist, ist es nicht. So wie es bei dir ist, ist es falsch.

Die sogenannten "Empathiekiller"

... wenn wir die innere Wirklichkeit unseres Gegenübers nicht wahrhaben wollen.

Anstatt zuzuhören, wie die Situation für mein Gegenüber gerade ist und welche Gefühle damit vielleicht verbunden sind, reagieren wir – in der Regel recht schnell und sehr automatisch. Die Folge davon ist, dass wir die Verbindung mit unseren Kindern eher stören als herstellen. Wir vermitteln ihnen die Botschaft: "So wie du die Situation wahrnimmst und fühlst, ist es nicht richtig bzw. sollte es anders sein."

Schauen wir uns einmal ein paar gängige Empathiekiller an. Vielleicht wird daran ersichtlich, wie häufig sie anzutreffen sind und wie normal sie sind:

- ❖ (ungefragter) Ratschlag/Tipp ("Na, dann musst du einfach XY machen!")
- ❖ Analyse ("Naja, du ziehst dich ja auch oft zurück, das macht es den anderen nicht leicht, mit dir Kontakt zu haben!")
- ❖ Viele Worte ("Du hättest so gerne ein Eis? Das wäre jetzt sooo schön? Und es ist unfair, dass du keins bekommst? Möchtest selbst bestimmen? Jetzt bist du wütend? ...")
- ❖ Verbrüderung mit einer Seite ("Echt, sowas macht der?! Bzw. mit der anderen Seite: Das musst du verstehen, der ist noch so klein ...")
- ❖ Fakten abfragen ("Seit wann ist das schon so, dass ...")

- ❖ **Fakten richtig stellen** ("Aber das stimmt doch nicht, dass du schon wochenlang keinen Film gesehen hast, das ist genau fünf Tage her!")
- ❖ **Geschichtenklau** ("Das kenne ich, das habe ich als Kind auch erlebt ...")
- ❖ **(Subtile) Form der Beschämung** ("Wieso ist das so schwierig für dich? Du bist doch kein kleines Baby mehr!")

Diesen geäußerten Empathiekillern liegen innere Empathieverhinderer zugrunde.

Innere Empathieverhinderer

Was verhindert denn, dass wir empathisch mit dem sind, was da gerade in unserem Gegenüber passiert? Im Kern ist allen unseren Empathiehindernissen gemeinsam, dass wir in gewisser Weise die innere Wirklichkeit unseres Gegenübers nicht gut aushalten können. Es würde uns selbst aus unserer Balance bringen, ganz anzuerkennen, was unser Gegenüber gerade erlebt. Wie kommt es aber, dass das Gefühl oder Erleben eines *anderen Wesens unseren eigenen* Stress auslösen kann? Meist sind hier, wie wir gleich tiefer verstehen werden, unsere eigenen Überlebensstrategien und Identifikationen im Spiel:

Wenn das Kind sich beispielsweise auf dem Spielplatz weigert die Schaukel für ein anderes Kind frei zu machen, dann kann uns das in inneren Stress bringen. Wenn wir die Überlebensstrategie haben immer perfekt zu sein und alles perfekt zu machen, dann sagen wir uns vielleicht, dass wir als Eltern versagt haben, weil das Kind noch nicht gelernt hat zu teilen und sich sozial zu verhalten oder ähnliches. Das Kind verhält sich einfach nicht so, dass wir *uns selbst*, als Eltern, in unserer Überlebensstruktur wohl fühlen können. Stattdessen wird darunter die Identifikation, nichts wert zu sein, aktiviert und weil das alles nicht sein darf, muss das Kind anders sein oder der Moment so aufhören, wie er ist.

Es ist auf einer uns oft unbewussten Ebene der Filter der toxischen Energie gegen uns selbst, der Glaube, mit uns stimmt etwas nicht, der

durch ein Verhalten des Kindes ausgelöst wird und der es uns unmöglich macht, in Verbindung mit uns und dem Kind zu bleiben.

Wir fühlen uns dann unsicher, ängstlich, gestresst. In diesem Zustand können wir nicht offen fühlen. Wir können dann nicht im Herzen mitfühlen, wie es für den anderen wirklich ist.

Wir brauchen hier zuerst einmal eine Hinwendung zu der Stelle, an der wir uns selbst gegenüber keine Empathie haben, und die Neugierde, was uns denn da im Wege steht. Wir sprechen hier die Essenz von Entwicklungsstrauma an. Denn natürlich sind die Momente, in denen wir unsere Empathie für uns und unser Gegenüber verlieren die Stellen, an denen wir selbst als Kinder keine herzvolle, empathische Verbindung von unseren Eltern oder Bindungspersonen erfahren durften.

Das Unvermögen, Schmerz bei unserem Kind auszuhalten

Wenn wir wollen, dass es unseren Kindern immer gut geht, dann können wir nicht wirklich gelassen zuhören, wenn wir den Eindruck haben, dass sie gerade leiden, sondern wollen das möglichst schnell verändern. Auch hier ist unser Kindbewusstsein aktiviert, das mit der Situation überfordert ist und das unbedingt möchte, **dass alles wieder gut wird.** Wir fühlen möglicherweise oft schuldig, wenn wir uns sagen, dass wir für den Schmerz oder Frust unserer Kinder verantwortlich seien– z. B. wenn wir gehen oder Nein sagen. **Das, was die Kinder hier wirklich brauchen, ist Trost und nicht, dass es unbedingt gleich wieder gut ist.** Sie brauchen jemanden, der an ihrer Seite ist, der den Moment bezeugt. Wenn uns das gelingt, ist das sehr heilsam. Das Schöne an der Empathie ist, dass wir nichts tun müssen, als "einfach" nur da zu sein.

Der Gedanke, alle Probleme brauchen eine Lösung

Hier ist es ähnlich wie im vorherigen Punkt. Wir halten es nicht aus, dass unsere Kinder aufgrund einer Situation unangenehme Gefühle haben und gehen deshalb aus der Verbindung, indem wir von der Gefühlsebene in die Ratio gehen und nach Lösungen suchen. Das wird in manchen Fällen auf der praktischen Ebene hilfreich sein. Grundsätzlich ist ja gegen das Analysieren eines Problems und die Suche nach einer Lösung nichts einzuwenden, aber

etwas wichtiges fehlt: Wir beantworten damit nicht das Bedürfnis des Kindes, gesehen und in seinem Schmerz nachempfunden zu werden.

Die Angst, die Situation zu verschlimmern, wenn wir die (innere) Wahrnehmung des Kindes anerkennen

Aus den ersten beiden Punkten folgt automatisch unser Bestreben, den Schmerz unseres Kindes so klein wie möglich zu halten. Hier laden wir als Erstes zu einem neuen Blick auf das Erleben von schmerzlichen Gefühlen ein. Es ist nicht schlimm, als Kind schmerzliche Gefühle zu haben, solange jemand da ist und Trost bringt. In Not kommt ein Kind, wenn seine Gefühle negiert werden, wenn es spürt, dass wir den Boden untern den Füßen verloren haben oder in zu großer Sorge sind und wenn es damit alleine bleibt.

Außerdem zeigt unsere tägliche Erfahrung mit Kindern, dass sich ein Gefühl, wenn es einmal ganz wahrgenommen wird, und wenn wir einen Moment damit verweilen, sehr schnell wandelt. Das Kind findet dann oft unmittelbar wieder in sein Spiel oder das, woran es gerade ist, zurück.

Unsere große Sehnsucht nach Harmonie

Wir halten die Disharmonie nicht aus, z. B. wenn Kinder streiten oder wenn mein Kind mich gerade nicht mag. Wenn wir selbst die Überlebensstrategie gebildet haben, immer Harmonie herzustellen, für alle da zu sein, andere zu sehen, dann dann haben wir uns diese Strategie ja zugelegt, um uns sicher zu fühlen. **Wir wollen dann unbewusst noch heute, dass die Kinder oder Menschen uns mögen, weil uns das Sicherheit gibt.**

Natürlich trennen wir uns durch diese "Harmoniesucht" stark von uns und sind immer bei den anderen. Uns zu fragen was *wir* brauchen oder wie *wir* uns gerade fühlen erscheint wie eine Bedrohung für das Kindbewusstsein. So aktiviert eine Disharmonie im Außen stark unser System und löst viel Stress aus. Eigentlich sind wir hier mit unserer alten Angst vor dem Verlust der Bindungsbeziehung konfrontiert. Wir kommen dann leicht in eine starke Anstrengung, versuchen es allen recht zu machen, bis wir dann vielleicht wütend werden, weil es uns zu viel Stress verursacht.

Vielleicht hilft dir der Gedanke oder die Deidentifikation,

dass das **meine** Geschichte ist, dass **ICH** selbst gerade glaube, es nicht aushalten zu können, dass ich selbst Angst bekomme und ich dadurch nicht mitbekomme, was wirklich gerade bei meinem Kind passiert.

Vielleicht gebe ich mir die Zeit, einmal einzuatmen und auszuatmen und mich zu fragen, was ist wirklich so schlimm daran, wenn mein Kind mich gerade nicht mag? Ganz neugierig?

Der Gedanke, Empathie sei Zustimmung

Empathie hat nichts mit den Fakten, mit der Story zu tun, sondern mit dem feinen Mitschwingen. Wenn zum Beispiel der ältere Sohn zu uns kommt und sagt, dass er seinen Bruder am liebsten umbringen möchte, dann denken wir oft, wir müssten das relativieren und dem älteren Sohn klar machen, dass der kleine Bruder das doch alles nicht böse meint (siehe "Verbrüderung mit einer Seite") und der Ältere doch auch sicher Liebe empfindet und so weiter.

Das tun wir aus der Sorge heraus, wir würden, wenn wir empathisch mit dem Älteren wären ("Ach Mensch, so schlimm und so nervig ist das für dich gerade mit dem kleinen Bruder?!"), damit sagen, dass der kleine Bruder **wirklich blöd und nervig sei** - und das wollen wir als liebende und allparteiliche Eltern natürlich auf keinen Fall.

Hier liegt aber ein großes Missverständnis: **Empathie hat nichts mit Zustimmung auf der Faktenebene zu tun, sondern bedeutet, das wir den inneren Zustand in diesem Moment anerkennen und bejahen.**

Ob es dann wirklich etwas zwischen den beiden Geschwistern braucht, um eine bestimmte Dynamik aufzulösen, kann dann zu einem anderen Zeitpunkt geklärt werden. In diesem Moment braucht der ältere Bruder aber einzig und allein eine Wahrnehmung für seinen inneren Zustand - ohne Drama von unserer Seite. Wenn wir hier aus einer Haltung von Zuversicht und Liebe heraus fein mitschwingen können, dann sehen wir, dass unser älteres Kind einfach gerade sehr frustriert oder wütend ist. Unser Kind spürt, dass wir seinen Zustand nachempfinden und anerkennen können und

dadurch fühlt es sich tief gesehen. **Das braucht nicht viele Worte – Worte sind hier eher hinderlich. Es geht von Herz zu Herz.**

Wir werden erleben, dass sich speziell starke Gefühle von Hass und tiefem Zorn erstaunlich schnell wandeln, wenn die Kinder damit wirklich bei uns landen können und einen Moment damit ganz gesehen werden.

Wir wollen uns das mal ganz praktisch am oft leidigen Beispiel des Zähneputzen zusammen anschauen:

Kleine Kindern zeigen oft Widerstand beim Zähneputzen, wer kennt das nicht! Das feine Mitschwingen bedeutet hier, dass ich versuche zu fühlen, wie blöd sich dieses Zähneputzen für mein Kind gerade anfühlt. Ich schwinde mit, ohne dass ich mich mit dem Gefühl des Kindes identifiziere. Ich kann das Gefühl nachempfinden, ohne es "schlimm" zu finden. **Wir haben gerade im empathistischen Stil die Tendenz, eine Art "Drama" zu erzeugen, weil wir so mitschwingen, als wäre es furchtbar.** Auch hier wieder: Wenn wir aus einer Haltung von Zuversicht und Liebe heraus sehen können, dass das Zähneputzen sich jetzt einfach sehr blöd für das Kind anfühlt, dann fühlt das Kind sich gesehen. Ohne viele Worte. Auch hier geht es wieder von Herz zu Herz. Und danach sage ich vielleicht dennoch, **"so, jetzt putzen wir die Zähne" und biete dabei Unterstützung und Zuversicht an.**

Gerade für unreife Kinder ist es ein wichtiger Punkt, dass wir ihnen Zeit geben, ihren Willen auszudrücken. Es geht darum, einen Moment ganz bei dem Kind zu sein und seine Gefühle ernst zu nehmen. Das Kind darf mit seinem Widerstand ganz da sein, gleichzeitig bleiben wir in einer liebevollen Alpha-Rolle, aus der heraus wir die Führung behalten und bei unserem Standpunkt bleiben.



Wie also kommen wir zu "echter" Empathie?

Schritt 1:

Liebevolle Selbsterforschung und Empathie mit mir selbst

Wir räumen quasi das beiseite, was uns im Weg steht, um von Herz zu Herz mit unserem Kind mit zu schwingen.

Wenn du dein Verhalten mehr beobachtest, wirst du dich sicherlich bei einem oder mehreren der geäußerten Empathiekiller wiedererkennen. Hier laden wir dich als Erstes zu einer neugierigen Selbsterforschung ein:

- ★ *Was ist das eigentlich, was es mir so schwer macht, in diesen Situationen wirklich den Raum für mein Kind aufzumachen?*
- ★ *Was in mir braucht denn da als Erstes mal meine Empathie?*

Denn in der Regel ist es so, dass wir mit ähnlichen Empathiekillern die Verbindung zu uns selbst abschneiden wie zu den Kindern. Anstatt mit Mitgefühl wahrzunehmen, dass ich richtig Angst habe, dass mein Kind gleich ein Drama machen wird und ich nicht mit ihm fertig werde, überlege ich zum Beispiel sofort, was ich am besten tun kann, damit es sich beruhigt. Schau mal, ob du das in irgendeinem Moment für dich machen magst, auch am Abend oder im Nachhinein ist das sehr gut möglich.

Schritt 2:

Innehalten und neugierig werden, um was es eigentlich geht? Welche tiefere Information möchte da gesehen werden?

Versuche bei der nächsten Situation, in der du eigentlich mit einem Empathiekiller reagieren würdest, mal einen Moment innezuhalten und wahrzunehmen, was in diesem Moment gerade in dir los ist. Und von hier aus schau auf dein Kind, worum geht es da? Versuche **ohne viele Worte** das zu beantworten, was es da möglicherweise braucht.

Im Zusatzmaterial findest du auch wieder eine Übung dazu.



III. Den Beziehungsraum wiederherstellen / Reparieren von Situationen

Es gibt Situationen, in denen reagieren wir nicht aus der Gelassenheit heraus sondern sind eher ein brodelnder Vulkan als ein Fels in der Brandung.

Insbesondere jetzt, wo wir mit all dem Wissen um das Paradigma der Trennung deutlicher als je zuvor sehen, welches Verhalten der Verbindung dient und was eher Trennung erzeugt, werden wir uns schmerzlich oft des "Versagens" (so die kritischen Stimmen in uns) bezichtigen. Diese Situationen – z. B. wenn wir unser Kind angeschrien haben – brauchen ganz besonders unsere Zuwendung.

Wenn wir uns schuldig fühlen, können wir nicht für unsere Kinder da sein, selbst wenn wir es versuchen.

Was dann in der Regel geschieht:

- a) Wir gehen schuldbewusst (d. h. wir sind im Kindbewusstsein!) zu unserem Kind und bitten um Verzeihung. Wenn wir aber in unserem Schuldgefühl gefangen sind, etwas falsch gemacht zu haben und uns damit innerlich selbst Schmerz zufügen, sind wir stark mit uns selbst beschäftigt und wollen, dass uns jemand im Außen (in dem Fall das Kind) dieses Gefühl nimmt. In diesem Zustand sind wir nicht im Erwachsenenbewusstsein. Die Identifikation mit dem Gefühl schuldig oder falsch zu sein, ermöglicht uns nicht, mit uns selbst tiefer in Verbindung zu sein. Unsere Kinder reagieren in der Regel mit Abwehr, so wie in dem Beispiel auch Max.
- b) Uns (v. a. Menschen mit der Vertrauensüberlebensstruktur) ist die Sache so unangenehm, dass wir gar nicht zulassen können, die Verantwortung für die Situation zu übernehmen und wir reagieren gar nicht. Wir finden Argumente, warum unser Kind es quasi verdient hat,

dass wir es anschreien und warten darauf, dass das Kind wieder auf uns zukommt. Dies haben viele von uns mit ihren Eltern so erlebt.

Beide Reaktionen führen dazu, dass die Kinder beginnen, ihre Herzen uns gegenüber zu schützen, weil sie nicht erleben, dass wir als Eltern einen sicheren Raum zur Verfügung stellen können.

Dies ist ein wichtiger Punkt:

Das Schlimme an Situationen, in denen wir "Fehler" machen, ist weniger der Fakt, dass wir die Kinder zum Beispiel anschreien, als vielmehr die Tatsache, dass wir im Anschluss nicht fähig sind, die Verantwortung dafür zu übernehmen und dann die Beziehung wieder herzustellen.

Es geht also, egal was vorgefallen ist, darum, wieder eine heilsame Beziehung herzustellen indem wir die Situation reparieren und die Verantwortung dafür übernehmen. Im Zusatzmaterial findest du einen Prozess für diese **Beziehungswiederherstellung**, sowohl im Audio-Format als auch in schriftlicher Form.

Was dabei sehr schön ist, ist, dass unsere Kinder uns als sehr menschlich erleben. Als zutiefst menschlich. Natürlich dürfen wir das nicht als Strategie nutzen, um unserer Verantwortung auszuweichen. Solche Situationen rufen nach einer tieferen Hinwendung. Sie rufen danach, dass wir mehr und mehr neugierig erforschen, was da wirklich in uns passiert.

Trauer und Schuld unterscheiden sich voneinander wie Tag und Nacht. Um zu trauern, bedarf es einer echten Liebe zum Leben. Man empfindet tiefe Traurigkeit darüber, dass man mit dem, was man getan hat, nicht zum Leben beigetragen hat. Wenn du mit dieser göttlichen lebensbejahenden Energie verbunden bist, aber nicht in ihrem Sinne handelst, dann ruft dein Handeln Schmerz hervor. Du wirst dich aber dafür nicht hassen, sondern trauern.

Marshall Rosenberg

IV. Das weiche Herz

Die gesamte Session 7 hat mit dem weichen Herzen zu tun.

Wenn wir unseren Kindern die Abhängigkeit ermöglichen, wenn sie sich nicht kümmern müssen und einfach sein dürfen, können sie in ihrem Herz weich bleiben.

Die Empathie im Alltag ist der Weg, auf dem wir neugierig schauen können: Wie sind wir gerade mit uns selbst in Verbindung und wie ist die Verbindung zu den Kindern? Können wir da tiefer hinschauen, was das Verhalten der Kinder bedeutet? Neugierde ist eine ganz tiefe Liebe zum Leben. Die Empathie ist der Weg, dass die Kinder sich tief gesehen fühlen; so können sie abhängig und entspannt Kind sein.

Das Reparieren ist eine Praxis, die ebenfalls ganz viel mit Empathie und Herz zu tun hat. Wenn uns die Empathie abhanden gekommen ist, d. h. wenn wir unsere Verbindung zu uns und den Kindern verloren haben, dann wollen wir innehalten. Wir laden uns selbst ein, wenn möglich aus der Situation heraus zu gehen und neugierig zu schauen: "Was gibt es zu entdecken?" Wenn wir aus dieser Haltung heraus wieder tiefer in Beziehung mit uns sind, dann können wir zu den Kindern gehen und reparieren, d. h. die Verbindung zu ihnen wieder herstellen. Für die Kinder ist das etwas sehr Schönes, weil sie in diesem Moment auch wieder beginnen, eine Verbindung zu sich selbst zu fühlen. Sie fühlen dass sie in Ordnung sind. Als Kinder wissen wir intuitiv immer, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Wenn wir als Erwachsene dann hingehen und reparieren, ist das für das Kind eine tiefe Erfahrung von Stimmigkeit.



Kernsätze der Session

- ❖ Um Abhängigkeit zu ermöglichen, ist es notwendig, dass ich dem Kind von mir aus Bindung anbiete, ohne dass es sich dafür anstrengen oder sich darum kümmern muss.
- ❖ Wenn wir den Kindern Abhängigkeit ermöglichen, können sie in ihrem Herzen weich bleiben.
- ❖ In der Kindzentrierung suchen wir bei unseren Kindern Sicherheit. Wir möchten, dass sie uns lieb haben, um uns sicher zu fühlen.
- ❖ Das tiefe authentische Bedürfnis eines Kindes nach Autonomie und danach, sich als einen eigenständigen Menschen zu erleben, löst bei uns oft großen Stress aus.
- ❖ Empathie heißt, ganz tief hinter das Verhalten und die Worte zu schauen und das zu beantworten, worum es eigentlich geht. Wenn uns das gelingt, kommt etwas in unseren Kindern zur Ruhe, weil sie sich tief gesehen fühlen. Damit geht ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit einher.
- ❖ Empathie ist nicht Zustimmung... Empathie beschreibt unser Mitschwingen und Nachempfinden, wie sich die Welt aus den Augen der anderen Person anfühlt.

- ❖ Wir als Erwachsene haben die Verantwortung, den Beziehungsraum mit unseren Kindern wiederherzustellen, egal was zuvor geschehen ist.
- ❖ Wenn wir uns schuldig fühlen, können wir nicht für unsere Kinder da sein, selbst wenn wir es versuchen.
- ❖ Nach einem Bruch im Beziehungsraum ist die Wiederherstellung der Verbindung zu mir selbst die Basis, auf der ich wirklich fühlen kann, wie eine Situation für mein Kind gewesen ist. Daraus entsteht Bedauern.
- ❖ Das Schlimme an Situationen in denen wir "Fehler" machen ist weniger der Fakt, dass wir die Kinder zum Beispiel anschreien, als vielmehr die Tatsache, dass wir im Anschluss nicht fähig sind, die Verantwortung dafür zu übernehmen und dann die Beziehung wieder herzustellen.
- ❖ Neugierde – auf uns selbst und auf unsere Kinder – ist das Gegenteil von Schuldgefühlen und dem toxischen Sich-Sorgen-Machen.

