

TransParents Online Training

Session 8

Handout 8

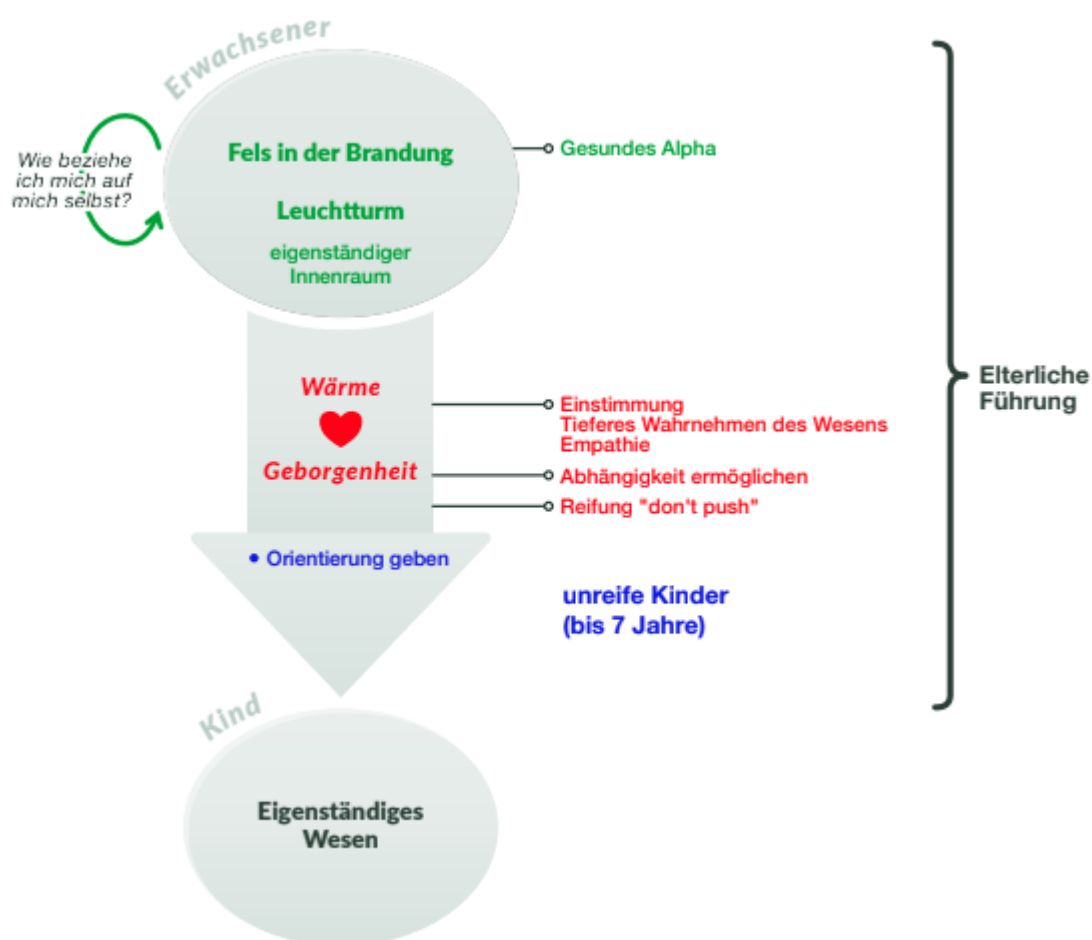
Elterliche Führung II: Frustration begleiten bei unreifen Kindern*

Einige Informationen zu Frustration und Aggression in diesem Handout stammen aus dem Buch "Unsere Kinder brauchen uns! Die entscheidende Bedeutung der Kind-Eltern-Bindung", von Gordon Neufeld und Gabor Maté.

Elterliche Führung im Paradigma der Bezogenheit

Elterliche Führung ist ein herausforderndes Thema, deshalb wenden wir uns diesem erst zum jetzigen Zeitpunkt zu.

Wie man in der Grafik sieht, stellt diese Führung ein komplexes Konstrukt dar. Es besteht aus dem gesunden Alpha, der Wärme und Geborgenheit, der Verbindung zum Kind hin und der klaren Orientierung. Elterliche Führung ist also nicht isoliert zu sehen. Wir nehmen nicht einfach eine Führungsposition ein. Elterliche Führung gelingt aus einer tiefen Verbindung heraus, aus der wir eingestimmt und bezogen führen.



Zum Begriff Führung

Führung ist ein sehr belegter Begriff. Er ist ebenso wie der Begriff Hierarchie in der Geschichte der Menschheit und auch heute noch häufig mit Machtmissbrauch, Dominanz, Unter-Druck-Setzen und Nicht-Wahrnehmen verbunden. Führung in der Dominanzkultur bedeutet, dass die hierarchische höhere Person das von ihr geführte Gegenüber als Objekt sieht, als Erfüllungsgehilfe ihrer eigenen Interessen und Bedürfnisse und es auch dementsprechend behandelt.

Aufgrund der schlechten Erfahrungen mit Führung gab und gibt es nicht nur unter Eltern eine starke Gegenbewegung gegen Führung und gegen Hierarchie im Allgemeinen. Diese Gegenbewegung bleibt jedoch in der Regel in der Ablehnung von jeder Führung und Hierarchie stecken. Die daraus entstehenden Folgen machen uns in vielen Zusammenhängen in der Gesellschaft zu schaffen. **Bezogene Führung jedoch und gesunde Hierarchie, eingebunden in natürliche Lebensprozesse, beziehen ihre Energie aus einer tiefen Verbindung mit und tiefem Respekt vor dem Gegenüber. Bezogene Führung und Hierarchie dienen dem Leben.** Hier lohnt ein Blick in die Natur, aber auch eine unbefangene Beobachtung unserer Kinder. Das bilden von Hierarchien, die dem Gesamtsystem dienen, erscheint wie ein Naturgesetz. Nur der Missbrauch von Hierarchie und Führung führt in die tragischen Zustände, die viele Menschen zurecht ablehnen. .

Innere Hindernisse, die es uns schwer machen klare Orientierung und Führung anzubieten

Typische Sorgen/Wertvorstellungen in Bezug auf unsere Kinder:

- Mein Kind muss immer das Gefühl haben, dass es gesehen wird (Kinder stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit).
- Um in der Welt oder um selbst klarzukommen, muss ich mein Kind zu sehr reglementieren, das möchte ich aber nicht (innerer Konflikt).
- Mein Kind soll gleichberechtigt sein.
- Die Gesellschaft ist kinderfeindlich.
- Ich kann meinem Kind nur Freiraum geben, wenn ich mich unbeobachtet und nicht beurteilt fühle.

Mögliche dahinter liegende Ängste:

- Angst vor der eigenständigen Reaktion des Kindes.
 - Das Kind könnte stark emotional reagieren und die kraftvolle oder aggressive Energie beängstigt mich. Ich versuche, das zu umgehen.
 - Ich bin in Sorge, dass es meinem Kind nicht gut gehen könnte und ich ihm möglicherweise Schmerz zufüge.
- Angst, das Kind könnte meine Klarheit als trennend erleben.
 - Wenn wir in Disharmonie sind, könnte es meinem Kind schlecht gehen. Es könnte sich allein fühlen. → Verlassenheit, Trennung und Alleinsein habe ich wohl selbst erlebt.
 - Disharmonie stresst eigentlich mich selbst, weil ich ja möchte, dass es meinem Kind unbedingt gut geht. Ich möchte das jedoch an dieser Stelle, weil **mir** das Sicherheit gibt, weil **ich** mich sicher fühle, wenn es meinem Kind gut geht bzw. wenn es mich liebt.
- Angst vor der "Wut" des Kindes.
 - Ich habe Angst vor Wutausbrüchen weil wir vielleicht schon eine gemeinsame Geschichte damit haben, in deren Verlauf das, was ich Wut nenne, übermäßig wurde (siehe weiter unten im Handout Thema "Frustration" und "faule Frustration").
- Angst, mit der eigenen Kraft in Verbindung zu kommen.
 - Meine eigene Beziehung zu kraftvollem Auftreten und gesunder Wutkraft ist von Ängstlichkeit oder Stress geprägt. Vielleicht habe ich auch gar keine Beziehung dazu.
 - Wenn ich mehr in meine Kraft und mehr in Verbindung mit meiner Lebendigkeit komme, dann halte ich diese Energie kaum aus.

In der Kindzentrierung wollen wir
von unseren Kindern geliebt werden.

In der Kindzentrierung fühlen wir uns dann sicher, wenn die Kinder **uns** lieben, wenn sie uns also ihre Verbundenheit zeigen. Wir strengen uns sehr an, damit es ihnen *mit uns* gutgeht. Wir haben in Session 6 "Entwicklungstraumata und erwachsene Selbstfürsorge" viel über die Hintergründe dieser Dynamik erfahren. Dieses Wissen kann uns helfen, langsam mehr und mehr aus dem Strudel herauszufinden.

Wie geben wir klare Orientierung und werden für unreife Kinder zu liebevollen ReisebegleiterInnen

Unbedingte Voraussetzung, um Orientierung geben zu können, ist unsere Beziehung zum Kind.

Bei kleinen, unreifen Kindern sind wir die liebevollen ReisebegleiterInnen. Wir stellen uns also innerlich vor, dass sie nicht wissen, wie man sich in unserer Kultur verhält. Eine Reisebegleitung ist freundlich und denkt voraus. Sie zeigt uns die Dinge gerne und ohne Vorwurf immer wieder, weil sie uns so fremd sind. Sie ist auch hilfreich und gibt uns nur so viel Information, wie wir brauchen und verarbeiten können. Gerade unreife Kinder bringen von innen heraus die Bereitschaft mit, in den ersten sieben Jahre alles über das Leben, die Kultur und die Zusammenhänge der Welt aufzusaugen. Sie nehmen so viel auf. Sie wollen sich ständig bei uns vergewissern, ob es so gut ist und ob etwas sicher ist oder nicht.

Das Wissen um bezogene Führung ist uns als Gesellschaft an vielen Stellen abhanden gekommen. Wir wollen es gemeinsam wieder finden. Wir sind neugierig: Wie hat das die Mama bei Hannes gemacht?

- Sie zeigte, was geht und was nicht.
- Es floss dabei Wärme zu Hannes.
- Sie brauchte nicht viele Worte.
- Sie gab Hannes Zeit (Langsamkeit).
- Sie hatte keine Furcht in ihrer Kraft zu sein und klare Orientierung zu geben.

- Sie war offen für seine total eigenständige Reaktion und nahm diese nicht persönlich.

Im Paradigma der Bezogenheit bleiben wir als Erwachsene in Bindung, auch wenn sich das Kind von uns abwendet.

Dann sind wir ein gesundes Alpha.

Nein-Sagen in Bezogenheit oder wenn "Nein's" nicht trennend sind

Auch wenn wir Kindern ein "Nein" schenken, tun wir dies im Paradigma der Verbindung, wie der Name es schon sagt, in Verbindung. Das ist wirklich eine sehr aufregende und neue Sichtweise für viele von uns. Wenn das Kind seine Lebenskraft ausdrückt, seine Freude zeigt, wenn es mit seinem Willen spielt und Erfahrungen sammeln möchte und wenn es seine Bedürfnisse in Kontakt bringt, dann wollen wir das alles zutiefst respektieren. Wir wollen seinen authentischen Ausdruck voll bejahen, auch wenn wir ihm danach vielleicht ein "Nein" geben.

Viele unter uns haben als Kinder erlebt, dass das Nein ein Moment der Trennung war, dass das Nein "gegen uns" war. Wir haben erlebt, dass ein Nein mit Liebesentzug einhergeht. Vielleicht haben wir die Botschaft empfangen, dass unsere Lebendigkeit falsch ist, dass unser Wille falsch ist. Vielleicht sind wir auch in unseren Bedürfnissen beschämt worden, wenn wir etwas brauchten. Und vielleicht haben auch unsere "Nein's" Trennung ausgelöst, indem wir erfahren haben, dass unsere Eltern verletzt, beleidigt oder enttäuscht waren oder dass sie wütend, bestrafend oder beschämend wurden, wenn wir "Nein" gesagt haben.

Was wir lernen möchten, wenn wir gemeinsam ins Paradigma der Bezogenheit wachsen ist, lebensprozessförderliche Grenzen zu setzen und lebensprozessförderliche "Nein's" zu schenken. Diese Grenzen kommen aus der Verbindung und sind **für** das Leben. Sie respektieren das Leben in mir

und in anderen Wesen. Im Folgenden findest du eine erste Handreichung, was Aspekte solcher lebensprozessförderlicher Grenzen sind. Jedes Familiensystem und jeder Kinder begleitende Erwachsene wird hier aber seinen ganz eigenen Weg und Stil finden.

Aspekte lebensprozessförderlicher Grenzen:

- Schutz gegenüber **Dingen**, die nicht kaputt gehen dürfen
- Schutz gegenüber anderen **Lebewesen** (hier ist der Schutz von deren Körper, aber auch von deren sonstigen Bedürfnissen gemeint)
- Schutz für das Leben im Kind, für seine Entwicklung, das heißt der Schutz der authentischen Bedürfnisse des Kindes und seiner **authentischen Entwicklungsbedürfnisse** (z. B. der Schutz vor zu viel Stimulation bei einem kleinen Kind oder Schutz vor zu frühem Medienkonsum)

All diese drei Aspekte bezeichnen wir als lebensprozessförderliche Grenzen. Sie stellen keine willkürlichen Grenzen dar, sondern dienen dem Schutz des Lebens und stellen sich auf die Seite des Lebens.

“Nein“-Sagen in Bezogenheit

Wenn wir unserem Kind ein Nein geben, ohne mit ihm in Beziehung zu sein, erlebt das Kind Trennung. Die Information, die beim Kind landet, ist also nicht das Nein, sondern die Trennungserfahrung. Genau diese Trennungserfahrung ist oft im Zusammenhang mit “Nein“-Sagen in uns abgespeichert. Wir sagen “Nein” und sind irgendwie nicht mehr wirklich in Verbindung mit uns. Wir bekommen nicht mehr mit, was in uns los ist und haben auch keine Verbindung zum Kind. Aufgrund unserer eigenen Geschichte ist ein Nein für uns ganz oft verbunden mit Trennung.

In seinem Ursprung hat ein Nein überhaupt nichts mit Trennung zu tun.

Ein Nein in Bezogenheit ist eine ganz sensible Stelle.

Wie hat denn die Mama das bei Hannes gemacht?

- Sie hat sich einen Moment Zeit genommen, mit Hannes in Verbindung zu gehen. Sie hat ihn gehört, ihn gesehen und dabei ist ein warmer Raum entstanden.
- Sie hat gewartet, bis Hannes mit ihr im Kontakt ist – das kann auch ganz schnell gehen.
- Dann war sie ganz klar in ihrem Nein.
- Sie hat ihm Zeit gegeben, das Nein zu verdauen.
- Sie hat ihn darin gesehen, hat gesehen, dass es für ihn blöd ist und mit einem Nicken, mit Verständnis reagiert.
- Als wieder eine tiefere Verbindung spürbar war, hat sie erneut klar "Nein" gesagt.

Für viele ist so eine Situation alles andere als einfach, da wir selbst kein Nein in Bezogenheit erfahren haben, sondern erlebt haben, dass ein Nein zur Trennung führt. In solch einem Fall ist es für uns schwierig, diese Verknüpfung aufzulösen.

Vielleicht hilft uns der von Gordon Neufeld geprägte Ausdruck, dass wir als fürsorgliche Eltern "gleichzeitig **Mauer der Vergeblichkeit und Engel des Trostes**" sind, dabei, dieses scheinbare Paradox aufzulösen. Wir wollen auf ein Bedürfnis unseres Kindes mit "Nein" antworten und dabei die Verbindung nicht verlieren.

Auch wenn wir die Erfahrung machen, dass es mit unseren Kindern nicht ganz so einfach ist, bei einem Nein in Verbindung zu bleiben, weil sie vielleicht einen "Wutanfall" bekommen, ist es gut zu sehen, dass diese scheinbar so normalen "Wutanfälle" als Reaktion auf ein Nein nicht Bestandteil der kindlichen Entwicklung sind. Es scheint mittlerweile so, als sei es das Normalste der Welt, dass Kinder auf ein Nein so stark reagieren.

Unserer Ansicht nach ist das aber keine automatische Entwicklungserscheinung, sondern Folge von komplexeren Themen. Eines davon ist, dass wir es in der Vergangenheit ganz oft verpasst haben, unseren Kindern **in einer liebevollen Bezogenheit** ein Nein zu schenken. Nur dadurch lernen Kinder diese Adaption an die Vergeblichkeit des Lebens. Sie lernen, dass das Leben eben manchmal nicht so verläuft, wie sie es gerne wollen. Selbst wenn wir als Eltern gar nicht Nein sagen, läuft das Leben oft

anders als gewünscht. Das sind ganz normale Lebensprozesse, an die wir Kinder heranführen müssen. Wir werden gleich im Kapitel der Frustration tiefer darauf eingehen.

Die Erkenntnis, dass wir unseren Kindern hiermit ein Geschenk machen, kann eine riesige Befreiung für uns bedeuten. **Wir schenken unseren Kindern ein Nein.** Und selbst wenn dann heftige Gefühle an die Oberfläche kommen, gehen wir mit unserem Kind da hindurch, damit es das lernt.

Tränen der Vergeblichkeit

Gordon Neufeld hat auch den Begriff der „Tränen der Vergeblichkeit“ geprägt. Dies impliziert eine Form des Weinens, nämlich das lösende Weinen, wodurch sich der Stress und die angestaute Energie abbauen und das Herz wieder weich wird, und wir wieder in eine tiefe Verbindung zu uns kommen. In diesen Tränen finden sich nachweislich Giftstoffe, die sich im Stress angestaut haben und auf diesem Weg vom Körper ausgeschieden werden.

Auch diese Information mag für uns unterstützend sein, unseren Kindern mehr in der Haltung zu begegnen, ihnen das Geschenk dieser Tränen zu ermöglichen. Wobei wir nicht machen können, dass die lösenden Tränen fließen. Was wir tun, ist einen Beziehungsraum zu halten, in dem es für das Kind sicher ist, in dieser Weise verletzlich zu sein. Alles andere liegt nicht in unserer Hand.



Frustration der Kinder begleiten

Was bedeutet eigentlich Frustration?

Frustration bedeutet nichts anderes, als dass für uns
irgendetwas nicht funktioniert.

Frustration kann aufkommen, wenn der Turm zusammenfällt, das Kuchenstück zu klein ist, die Freunde nicht mit einem spielen wollen und natürlich auch, wenn die Kinder einem Nein begegnen. Die Energie, die in solchen Momenten im Organismus entsteht, gibt die Kraft und Motivation eine **Veränderung im Außen** zu versuchen.

Das Kind probiert beispielsweise, die Freunde doch noch überzeugen kann, mitspielen zu dürfen. **Wenn das nicht möglich ist, braucht es die Adaption, bei der die Frustrations-Energie in gefühlte Vergeblichkeit umgewandelt wird.** Die Energie fließt dann ab, das Nervensystem kommt zur Ruhe, der Fluss des Lebens findet einen anderen Weg.

Ein unreifes Kind kann das nicht alleine, es braucht unsere feinfühliges Begleitung, um Adaption zu lernen. Einfach gesagt ist diese Adaptionsleistung eine Anpassung, indem der Organismus sich selbst innerlich verändert, weil das Außen sich nicht verändern lässt. Kann das Kind die Frustrations-Energie nicht im Herzen umwandeln, dann bleibt die Energie im Organismus stecken und macht ihn regelrecht "sauer".

Kinder, die **sauer** sind, sind schnell gereizt, sind innerlich unruhig, können sich schlecht konzentrieren, spielen meist nicht von sich aus, spielen oft nicht vertieft, haben Mühe, in ihrer Mitte zu sein. Und wenn etwas nicht funktioniert, sind sie schnell von Null auf Hundert, vermeiden Feinfühligkeit.

Was ist der Unterschied von Frustration und Wut?

Frustration unterscheidet sich grundsätzlich von Wut. Frustration ist eine ganz basale Grund-Emotion, die wir nicht automatisch fühlen, sondern die einfach in uns aktiviert wird und einen Angriffsimpuls auslöst. Damit die Kinder lernen, diese Frustration zu fühlen, braucht es eine geeignete Begleitung durch die Eltern.

Wut ist etwas anderes als Frustration. Echte Wut wird gefühlt und ist eines der Grundgefühle, die wir Menschen fühlen können. Wir brauchen Wut für unser menschliches Leben. Wie alle Gefühle beinhaltet es eine wichtige Kommunikation. Wut fühlen wir dort, wo wir einer Ungerechtigkeit begegnen, sie aktiviert uns, in eine Handlung zu gehen und für Klarheit und Gerechtigkeit zu sorgen. Die Wut sagt: "Das ist nicht in Ordnung." Echte Wut können wir also fühlen und wir können damit in Verbindung sein.

Allerdings haben viele von uns keine klare Beziehung zur Wut, weil uns der Zugang zu gefühlter Wut oft durch ungeeignete Erfahrungen versperrt ist. Vielleicht wurden wir für unsere Wut als Kinder bestraft, wodurch unsere natürliche Protest-Energie überlagert, oder wie "eingefroren" wurde. Wir richten dann diese Energie oft gegen uns in Form von toxischer Scham, Selbsthass oder Druck.

Für manche von uns fühlt sich Wut als etwas an, was uns nicht fremder sein könnte. Andere sind ständig "wütend" oder besser gesagt "aggressiv" und agieren ihre "Wut/Aggression" gegen andere aus. Das letztere hat jedoch nichts mit dem essentiellen Gefühl von Wut als Kommunikation an unsere Umwelt zu tun, denn es ist geprägt von toxischer Grundenergie, die wir gegen uns selbst richten, die aber an der Oberfläche mehr aussieht wie eine Mischung aus Alarmiertheit, Stress, Angst und ein vor sich selbst und seinen primären Gefühlen davon rennen. Eine Unterscheidungsmöglichkeit ist, dass das primäre Gefühl von Wut zunächst einfach als klarer innerer Protest auftaucht. Es ist ein recht lebendiger Zustand voller Energie, der uns mehr mit unserer inneren Wahrheit in Kontakt bringt. Primäre Wut lässt uns noch atmen - und entscheiden ob und wie wir *agieren* wollen.

Wut/Aggression als Standardemotion¹ lässt uns weniger inneren Raum und fühlt sich eher an als ob wir **reagieren** müssten.

¹ Die Themen "primäre Gefühle" und "Standardemotionen" werden anschaulich im Zusatzhandout von Session 8 "Agency und Gefühle" veranschaulicht.

Konkrete Schritte "von sauer zu Trauer"

Die Frustration ist, wie wir oben gelesen haben, ein Adaptionsprozess, der eine Begleitung durch uns Erwachsene braucht. Gordon Neufeld fasst diesen Prozess auch so in Worte: "Von sauer zu Trauer". Was braucht es von uns, um das gut begleiten zu können? Wir wollen uns die einzelnen Prozesspunkte einmal anschauen. Sie können uns inspirieren und sichtbar machen, um was es in diesem komplexen, aber eigentlich doch ganz natürlichen Prozess des Begleitens geht. Zudem bekommen wir durch diese Aufzählung der einzelnen Schritte des Prozesses mehr Orientierung, an welchen Stellen es vielleicht für uns herausfordernd ist.

- Wir versuchen selbst **unser weiches Herz** zu fühlen, wenn unser Kind frustriert ist; unsere eigene Verletzlichkeit, also unser eigenes weiches Herz zu fühlen, ist für das Kind wie ein Eingangstor zu seiner Verletzlichkeit.
- Wir versuchen in uns – ohne selbst in ein "Drama" zu gehen – zu fühlen, **wie blöd etwas gerade für das Kind ist**.
- Wir möchten **mit dieser Kraft und manchmal Heftigkeit** der Frustration "Nein, ich will das so nicht!" in Beziehung sein.
- Wir **halten das Kind so lange in dieser Vergeblichkeit**, dass es gerade nicht so läuft wie es möchte, bis es sein weiches Herz wieder spürt und bereit ist, die Vergeblichkeit zu betrauern.
- Wenn wir spüren, dass das Nein oder die Tatsache, dass etwas nicht wie gewünscht funktionierte, **noch nicht eingesickert ist**, dann schenken wir dem Kind liebevoll eine weitere Begegnung mit der Frustration. "Ja, der Bus ist schon davon gefahren" oder "Dein Bastelprojekt ist kaputt gegangen" oder "Nein, es gibt kein zweites Eis mehr". Wir versuchen uns hier selbst Mut zu machen, diesen Schritt in Angriff zu nehmen.
- Und nochmals, weil es so wichtig ist: Wenn wir das Kind mit der Frustration konfrontieren, damit sie mehr einsickert, möchten wir dabei in uns fühlen, so gut es geht, wie blöd es für das Kind ist. **Wir fühlen Bedauern in unserem Herzen!**

- Wenn das Kind beginnt, weicher und lösender zu weinen oder zu trauern, geben wir ihm genug Raum zu bedauern, dass das, was es möchte, nicht geht. Wir versuchen dann gar nichts mehr zu sagen, außer weich und tröstend da zu sein. **Beim lösenden Weinen wird ganz viel Schmerz in Lebensenergie umgewandelt, das ist ein heiliger Moment!**
- Wir schenken dem Kind **unsere Zuversicht**. Das ist oft mehr ein energetischer Prozess in uns. Wir strahlen eine Zuversicht aus, dass das Kind das schaffen wird und dass das Leben weiter geht. Innerlich fühlen wir "Das schaffen wir schon!" und äußerlich kommunizieren wir "Ich schaue mit dir, ich helfe dir". Das ist nicht, um den Prozess abzukürzen, sondern um ein Grundgefühl zu schaffen, dass alles in Ordnung ist. Wir versuchen auch, uns selbst diese Zuversicht zu schenken!

Dieser Prozess ist so unendlich kostbar. Es ist ein Prozess, in dem viele Kinder stecken bleiben. Im Laufe der Jahre macht sich dadurch eine enormer Grundspannung im System breit. Die Kinder sind dann oft genervt, unruhig, sind etwas cooler, finden weniger ihre Mitte und damit weniger in ihre Emergenz und in ihr Spielen und Lernen und kleinste Herausforderungen führen oft zu größten Ausbrüchen. Kinder zeigen dann auch aggressives Verhalten, worauf wir im nächsten Kapitel mehr eingehen.

Die "faule" Frustration

Die faule Frustration zeigt sich nicht in Wut, sondern in Aggression. Das heißt, Kinder, die sehr starke Aggression zeigen, wenn sie älter werden, sind wahrscheinlich viele Male ihrer Frustration stecken geblieben.

Wenn die Frustration mit Hilfe unserer Begleitung nicht in die Vergeblichkeit, ins weiche Herz mündet, dann bleiben die Kinder in der **faulen Frustration** stecken und das ist **Aggression**.

Die faule Frustration ist eine vehemente Flucht vor der Verletzlichkeit, vor dem Fühlen, vor dem weichen Herzen. **Es ist wie ein Kampf, um ja nicht fühlen zu müssen, wie traurig oder schmerzhaft etwas ist!** Dabei stellt die frustrierende Erfahrung selbst, wenn die Vergeblichkeit einsickert und die Trauer innerlich oder äußerlich gefühlt werden kann, eine tief verbindende und nährende Erfahrung dar.

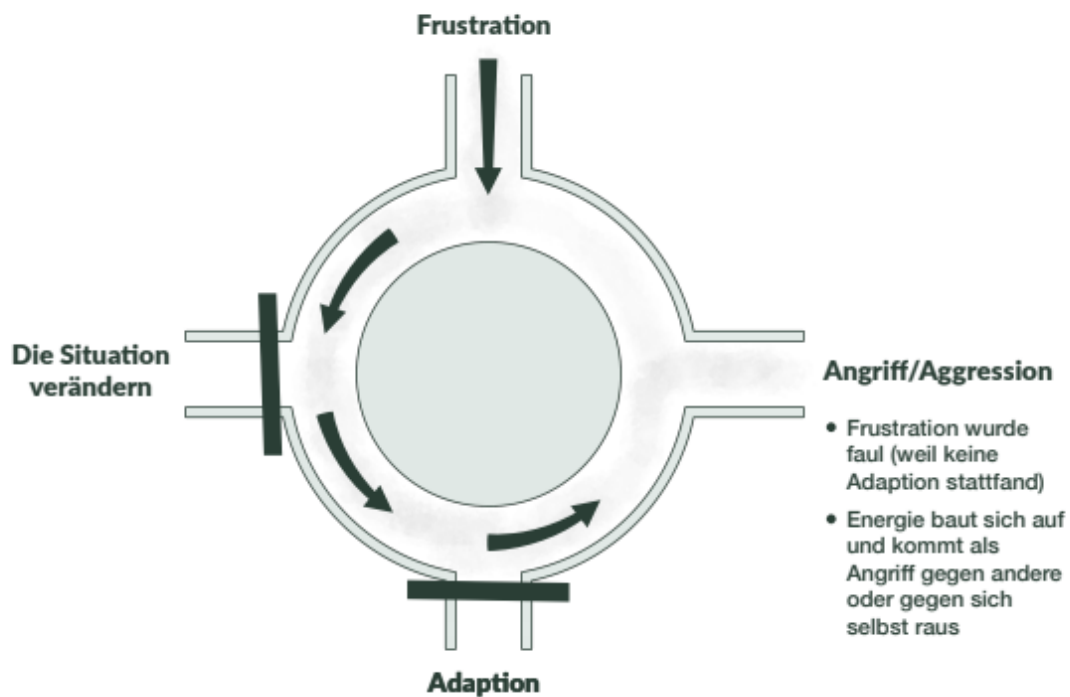
- ❖ Denke daran, wenn das Kind scheinbar aggressiv reagiert, **dass es alarmiert und gestresst ist**. Schaue hinter sein Verhalten und stelle dir vor, es ruft: "Ich bin in Not!"
- ❖ Wenn Kinder in der faulen Frustration sind und sie mit einer Frustration in Kontakt kommen oder wir ihnen "Nein" sagen, brauchen sie im Prozess des Begleitens von uns immer wieder **gaaaanz viel Sicherheit, Beruhigung und Zuversicht**.
- ❖ Denke immer daran, dass das Kind **vor der Vulnerabilität flüchtet!** Es tut alles, um ja nicht zu fühlen. Wenn du dich davon führen lässt, gibt dir das eine innere Leitlinie, mit der es einfacher ist, im Kontakt mit dem Kind zu bleiben, obwohl es sich auf der Verhaltensebene manchmal wie ein "Monster" verhält.
- ❖ **Du machst es gut, gib dir Zeit**, beruhige dich und finde zuerst in dir Zuversicht!
- ❖ Wenn dein Kind ausflippt, Panik hat, droht oder wegläuft: Sein System ist unter **Alarm** und in dem Moment ist ein weiteres Nein nicht sinnvoll und auch keine weitere Konfrontation mit etwas, was gerade für das Kind nicht funktioniert.
- ❖ Wenn dein Kind so alarmiert oder hart ist, **sei langsam, zart, spende Sicherheit**, gehe zu Beginn nicht zu nahe, bis du fühlst, dass es sich etwas beruhigt, aber bleibe da. Versuche intuitiv zu schauen, ob Körperkontakt gut ist, beispielsweise ein sanftes Berühren des Fußes, aber erst, wenn das Kind schon wieder etwas mehr "da" ist.

- ❖ Erst wenn sein System sich wieder etwas beruhigt hat, es wieder mehr "da" ist, du mit ihm in Verbindung bist und merkst, dass das Nein oder das, was nicht funktioniert, wie es das möchte, **noch nicht eingesickert ist**, kannst du es ein weiteres Mal mit der Frustration in Kontakt bringen. "So blöd, dass deine Hütte zusammen gebrochen ist" oder "Nein, du kannst heute nicht mehr zu deinem Freund gehen".
- ❖ Hilf ihm, indem du selbst, während du das sagst, fühlst, wie blöd das für das Kind gerade ist. **Fühle das Bedauern in deinem Herzen.**
- ❖ Das Wichtigste dabei ist deine Ruhe, dass du dir Zeit gibst, dich zu beruhigen, dass du einatmest und ausatmest - dann kann **das Nervensystem des Kindes sich an deinem Zustand beruhigen.**

Es gibt viele Momente, in denen ein Kind mit etwas in Kontakt kommt, was nicht funktioniert. Es kann dann seine Frustrationsenergie nutzen um etwas zu verändern. Das ist eine Kraft, die da ist um die Welt zu verändern.

Aber wenn wir die Welt nicht verändern können, braucht es eine Veränderung in uns. Das muss gefühlt werden und dafür braucht es einfühlsame, verletzbare Erwachsene, die selbst in dieser Weichheit des Herzens bleiben können, die aber auch der Energie begegnen können, die entsteht, wenn die Kinder sauer sind.

Frustration



Aus dem Buch "Reclaiming Our Students"
© 2020 by Hannah Beach und Tamara Neufeld Strijack

Es ist so wichtig für uns, diesen Adaptionsprozess zu erlernen, damit wir in unserem menschlichen Potenzial sein können, in unserer Weichheit und Verletzlichkeit. Und damit wir, wenn wir uns verhärten und uns schützen müssen, auch wieder in die Weichheit finden.

Kinder brauchen uns – und unsere Mauer der Vergeblichkeit – zuweilen zum Entladen ihres Stresses

Kinder verlieren immer mal wieder ihre Mitte, weil sich etwas in ihnen anstaut. Vielleicht lief das Spiel mit den Freunden nicht so wie gewünscht, vielleicht ist ihnen eine Laus über die Leber gelaufen, vielleicht war es zu anstrengend in der Schule, vielleicht kratzt der Pullover und die Schwester schaut blöd und das Bastelprojekt vorher lief auch schon schief ...

Dann kann es sein, dass sie im Kontakt mit uns oder wenn sie nach Hause in den sicheren Bindungsraum kommen, die vereinbarten Regeln brechen oder uns ärgern. Sie überschreiten vielleicht Grenzen, die sie normalerweise nicht überschreiten und sie verhalten sich einfach eigenartig, aus ihrer Spur herausgefallen, genervt und bockig. Sie sagen zu allem Nein, sind abweisend und scheinen Streit zu suchen. Nun ist es interessant, das tiefer zu verstehen: **Die Kinder suchen regelrecht nach einer Mauer der Vergeblichkeit, um ihre angestaute Energie zu transformieren und um wieder in die Weichheit und die Verbindung zu finden.** Sie können das nicht alleine.

Wir wissen ja schon, wie wichtig wir Eltern und Erwachsene für die Kinder sind, da sich das Selbst der Kinder durch die Art, wie wir mit ihnen in Beziehung sind, ausbildet. Wenn unsere Kinder also "sauer" sind, dann brauchen sie unsere Mauer der Vergeblichkeit. Sie finden nicht alleine in die Weichheit. Sie finden nicht alleine zu sich selbst zurück. Sie brauchen es also, dass wir ihr Verhalten begrenzen, damit diese Mauer ihnen helfen kann, zuerst die Spannung vielleicht noch mehr zu fühlen, um dann in die Weichheit zu finden.

Von daher ist es in keiner Weise hilfreich, wenn Kinder nie Frustration erleben und wir immer versuchen, alles für sie richtig zu machen. Sie lernen dann nicht, mit Frustration umzugehen und in die Adaption zu gehen. Es ist wichtig, **weil Kinder manchmal vor ihrer eigenen Verletzlichkeit flüchten und uns dazu brauchen, sich wieder fühlen zu können.**

Unsere Aufgaben dabei sind:

- Die Kinder in der Frustration halten, bis das Nein wirklich landet und einsickert: Wir sind die **Mauer der Vergeblichkeit** und sagen das Nein ohne viel Erklärung drumherum.
- Wir trauen den Kindern zu, dass sie mit der Vergeblichkeit leben können. Wir wissen, dass wir das dem Kind zumuten können.
- Wir sind **Engel des Trostes**, wir vermitteln Trost und Zuversicht.

Eine spezielle Frustration ist die Bindungsfrustration

Bindungsfrustration braucht ...

.... Bindung.

Nicht-Kontakt und Trennung sind, wenn das Kind dafür noch nicht bereit ist, eine tiefe Erfahrung von Frustration, **die nicht in die Vergeblichkeit führen sollte, sondern die beantwortet werden sollte**. Wir als Bindungsperson sind eingeladen zu fühlen, dass das System des Kindes alarmiert ist, unter hohem Stress steht und das Kind einen sicheren, geschützten Bindungsraum braucht. In unserer Kultur ist es an vielen Stellen zur Norm geworden, diesen Alarm nicht ernst zu nehmen, sodass es für uns alle besonders herausfordernd ist, da genauer hinzuschauen.

In Session 2 wie auch in Session 6 über Entwicklungstrauma haben wir genau die Stelle der Bindungsfrustration besprochen. Das Kind wehrt sich, weil die Trennung nicht gut ist. Das Kind wehrt sich immer mehr, zeigt immer mehr Protest-Energie, weil der Stress und die Spannung zunehmen. Irgendwann sind die Spannung und der innere Alarmzustand unerträglich für das Kind und eine Spaltung passiert, der Kollaps, die Trennung von sich selbst.

Mögliche Gründe für Bindungsfrustration

❖ Zu lange und zu frühe Trennungen von Bindungspersonen

Kinder, insbesondere unreife Kinder können zu lange Trennungen noch nicht innerlich überbrücken. Unreifen Kindern gelingt es natürlicherweise mit zunehmender Reifung, die sichere Bindung in sich zu fühlen und "alleine" ein Stückchen in die Welt hinaus zu gehen, freudig, neugierig und offen. Sie fühlen allerdings, wenn sie die Wärme und Geborgenheit der vertrauten Umgebung wieder brauchen und kehren freudig zurück.

Wenn Kinder sich an einem anderen Ort wohl und mit einer anderen Person sicher gebunden fühlen, können sie gut auch schon in ihren unreifen Jahren länger von den primären Bindungspersonen getrennt sein. Als Eltern bekommen wir mit (wenn wir dafür offen sind), wie es den Kindern geht, wenn sie wieder bei uns daheim landen. So erfahren wir, ob es den Kindern gut geht oder ob sie jedes mal viel Zeit brauchen, um ihre Mitte zu finden oder überhaupt mit uns wieder in eine Verbindung zu kommen.

Kinder, die zu frühe und zu lange Trennungen erfahren, erleben sogenannte "Bindungsfrustration" (mehr dazu in Session 9). Sie sind in Not, zeigen ihre Not und ihre Not braucht Beantwortung.

❖ Defensive Bindungsabwehr

Bindungsfrustration passiert auch wenn Kinder und Jugendliche in die sogenannte "Defensive Bindungsabwehr" kommen. Sie ist eine Flucht vor Verletzlichkeit und Bindung. Sie kann damit zu tun haben, dass wir als Eltern im autoritären Erziehungsstil agieren, selbst nicht im Herzen weich sind und daher auch keine tiefe Verbindung von Vertrauen entstehen kann.

Sie kommt aber auch vor, wenn wir zu sehr im kindzentrierten Erziehungsstil sind, wo wir ihre Eigenständigkeit und ihren Raum zu wenig respektieren. Vielleicht sind wir selber innerlich so voller Sorge, dass sie unser gesundes Gefühl von Zutrauen in ihre Fähigkeiten nicht spüren können. Das alles führt dazu, dass die Kinder uns ablehnend gegenüberstehen und aus der Bindung gehen. Das ist ein ganz verzweifelter Impuls. Sie sind in Abwehr der Bindung und gleichzeitig

erleben sie eine Bindungsfrustration. Sie sind sauer, genervt, wollen nichts mehr hören, man kommt gar nicht mehr so richtig an sie ran. Da braucht es uns. Ebenso wie bei der Gleichaltrigenorientierung.

❖ Gleichaltrigenorientierung / Peer Orientation²

Dies ist ein Begriff, den ebenfalls Gordon Neufeld geprägt hat. Zur Gleichaltrigenorientierung kann es kommen, wenn die Kinder zu früh und zu lange von uns weg und nur unter sich sind. Wenn zu wenig erwachsene "Bindung" anwesend sind. Ist dies der Fall, verbinden sich die Gleichaltrigen untereinander, was ebenfalls zu viel Bindungsfrustration führt. Sind Kinder und Jugendliche an ihre Freunde gebunden, ist aber plötzlich Verletzlichkeit total gefährlich.

Gleichaltrige verletzen sich untereinander oft: da will der Freund nicht mehr mit einem spielen, man wird beschämt oder es passiert eine Trennung, weil einer geht. Vor all diesen Dingen müssen die Kinder sich dann schützen, indem sie sich innerlich panzern, weil es sonst unerträglich ist. Die Gleichaltrigenorientierung ist also auch ein großer Faktor, warum Kinder in der Bindungsfrustration landen.

❖ Trennung der Eltern³

Auch Trennungssituationen mit uns Eltern oder das Fehlen eines geborgenen Beziehungsraumes bei getrennt lebenden Elternteilen können dazu führen, dass Kinder in die Bindungsfrustration kommen. Sie sind dann aggressiv gegen die Welt nach außen, aber vor allem beginnen sie oft die Aggression auch gegen sich selber zu richten, wie wir das bei den Entwicklungs Traumata gesehen haben. Die Kinder finden da allein nicht mehr raus.

Alles, was wir hier lernen kann uns helfen, wenn wir mit unseren Kindern in der Bindungsfrustration stecken geblieben sind. Es ist wichtig zu sehen, dass die Kinder nicht einfach aggressiv oder böse oder gleichgültig sind. Da gibt es etwas tiefer zu sehen und zu verstehen. Das ist ein Unterschied zu der herkömmlichen, normalen Frustration im Leben.

² Wir werden in Session 12 noch mehr darauf eingehen

³ Auch zu dem Thema erfahren wir etwas mehr in Session 12

Zusatzmaterial Video:

Die Falle des Empathismus

Stress und Aggression entstehen, wenn wir Kinder vor Schmerz und Frustration bewahren wollen.

Sind wir aufgrund unserer adaptiven Überlebensstrategien im empathistischen Erziehungsstil identifiziert, tendieren wir dazu, mit unseren Kindern übermäßig empathisch zu sein, wenn sie eine ganz normale Frustration/Vergeblichkeit erfahren. Es fällt uns schwer, gelassen zu sein und damit im Alpha zu bleiben.

Wir fühlen uns dann weit weg davon, Zuversicht zu fühlen, dass unsere Kinder mit Schmerz und den Unannehmlichkeiten des Lebens zurechtkommen können. **Wir wollen ihnen jede nur mögliche Frustrationen ersparen.**

Wir haben auch schon tiefer gesehen, dass es dabei weniger um das Kind geht, als viel mehr um uns selbst. Wir wollen dem Kind nichts antun, weil wir, gefangen in unserem Kindbewusstsein, davon abhängig sind, dass es dem Kind gut geht, **damit wir uns sicher und stabil fühlen können.**

Sind wir jedoch übermäßig empathisch (also empathistisch im Sinne von uneingestimmt empathisch), vermitteln wir dem Kind die Botschaft, das Erfahren der Vergeblichkeit sei ganz furchtbar schlimm. Das hat zur Folge, dass die Kinder die Situation selbst als ganz schlimm bewerten und wie in eine Art "Drama" gehen. „Drama“ bedeutet, dass die Frustrations-Energie des Kindes in seinem System zirkuliert und keinen Ausweg finden kann. Die Kinder sind dann chronisch "sauer", brauchen oft viel Aufmerksamkeit, kommen innerlich nicht ganz in ihre Ruhe, sind ablenkbar und wenn etwas Kleines nicht so läuft, wie es laufen soll, ist es gleich ein großes Problem.

Wir wollen gemeinsam mehr an diesen inneren Platz wachsen, an dem wir wissen, dass die Kinder eigenständige Wesen sind und unser größtes Geschenk an sie ist es, ihnen zuzutrauen, dass sie fähig sind, durch den Schmerz der Vergeblichkeit hindurch zu gehen und sie dabei nicht alleine sind, da wir an ihrer Seite stehen.

Es ist so wichtig, uns zu erinnern, dass unsere Kinder in ihrem Schmerz nicht alleine sein brauchen. Wir können einfach da sein und mit unserem Herzen mitfühlen, dass das Leben für sie gerade schwierig ist. Stell dir vor, du hättest jemanden an deiner Seite gehabt, der einfach da ist, wenn es dir gerade schlecht geht?

Kernsätze der Session

- ❖ Im empathistischen Erziehungsstil fürchten wir, unseren Kindern zu schaden, wenn wir klar sind.
- ❖ Ein Nein kann in voller Verbundenheit vermittelt werden.
- ❖ Wir sind gleichzeitig Mauer der Vergeblichkeit und Engel des Trostes. (Gordon Neufeld)
- ❖ Unreife Kinder brauchen unsere Hilfe dabei Adaption zu lernen - nur mit unserer Unterstützung können sie ihre Frustration fühlen und sich dadurch an die Vergeblichkeiten des Lebens anpassen.
- ❖ Wir begleiten die Kinder darin, "von sauer zu Trauer" zu kommen. (Gordon Neufeld)
- ❖ Eine Bindungsfrustration sollte mit Bindung beantwortet werden.

