

Inspiration für den Alltag

Session 10

Stressige Situationen zwischen unseren Kindern tiefer verstehen

Stell dir einmal vor, wie schön es für dich gewesen wäre, wenn deine Eltern, Lehrpersonen und weiteren nahen Bindungspersonen sich damit auseinandergesetzt hätten, was du im Stress mit anderen Kindern und Geschwistern gebraucht hättest.

- Wenn sie dich mit deinen vielleicht schwierigen, engherzigen, aggressiven Impulsen anderen Kindern gegenüber gesehen hätten?
- Wenn sie dich mit deinem Rückzug, deiner Enttäuschung, deinem Schmerz oder mit deiner Anstrengung, dich anzupassen, nicht alleine gelassen hätten?
- Wenn sie dich geschützt hätten vor dem Ausgeliefertsein anderen Kindern/Geschwistern gegenüber? Vor den Beschämungen, Bedrohungen oder dem Ausgelachtwerden?

Diese innere Vorstellung kann dir vielleicht helfen, die unglaubliche Schönheit zu sehen, die möglich wird, wenn wir Erwachsene beginnen, dort hinzuschauen, wo Erwachsene seit Generationen den Blick abwenden.

Und vielleicht kann es dir auch dabei helfen, milde mit dir zu sein, wenn du bemerkst, dass du bisher in vielen Situationen auch weggeschaut hast. Du machst dich an der Stelle auf, die Kultur zu verändern. Vielleicht kannst du sehen, wie mutig du da eigentlich bist!

Schau einmal auf die Situationen, in denen es zwischen Kindern, die du begleitest, in irgendeiner Art stressig oder nicht entspannt ist.

Suche dir eine beispielhafte möglichst konkrete Situation aus, die du als anstrengend empfindest. Wenn du den Stress zwischen den Kindern eher als eine andauernde Grundstimmung wahrnimmst, schau dennoch, ob dir eine konkrete Situation aus dem Alltag in den Sinn kommt, in der die Spannung oder der Stress fühlbar sind.

Verbinde dich tiefer mit deinem Kind / deinen Kindern oder den Kindern, die du begleitest. Was taucht denn auf, wenn du dich fragst, woher der Stress in dieser Situation kommen könnte?

- Geht es womöglich um Eifersucht?
 - ◆ Hat eines der Kinder den Eindruck, es müsste um deine Liebe/Aufmerksamkeit kämpfen? Falls ja, schau doch mal, ob es dir gelingt, diesen Schmerz ganz an dein Herz heranzulassen und nachzufühlen, damit vielleicht wieder mehr Verbindung entsteht. Oder spürst du, dass dein Herz einem Kind gegenüber eher geschlossen ist? Bist du neugierig, warum?
 - ◆ Oder ist da Aggression, Gehässigkeit unter den Kindern? Falls ja: Was habe ich da vielleicht nicht gesehen? Wo sind die Bedürfnisse bei einem der Kinder nicht erfüllt? Hat die Aggression etwas mit der Eifersucht zu tun, also mit Bindungsfrustration? Oder geht es um etwas ganz anderes?
- Oder geht es mehr um den Raum zwischen den Kindern? Und finden sie eher schwer in eine Vertiefung?
 - ◆ Hat eines der Kinder nicht genügend Raum oder ist sein Raum nicht geschützt?
 - ◆ Sind die Kinder zu viel zusammen, ohne dass sie sich dafür klar entscheiden?
 - ◆ Unterbrechen oder stören sie einander oft?

Wenn bei einer der Fragen ein „Ja“ auftaucht:

- Was braucht es denn da?
 - Ist einem Kind langweilig? Braucht es mehr Stimulation, Anregung, Inspiration? Oder ist es eher „sauer“ oder „gepanzert“ und findet schwerer zu sich selbst?
 - Sucht ein Kind immer Aufmerksamkeit?
 - Will ein Kind an die Energie des vertieft spielenden Kindes andocken, weil es selbst Mühe hat, zu sich zu finden?
 - Oder haben sie nie gelernt, dass sie einander nicht unterbrechen dürfen?
- Steht dir gerade dein eigener Stress im Weg? Stellst du vielleicht fest, dass du gar nicht offen schauen kannst, was bei deinem Kind los ist, weil dich der Stress zwischen den Kindern selbst so stresst? Was ist es, was dir da so Stress macht?

- 1) Schreibe ansonsten gerne alles auf, was dir an Einsichten und Erkenntnissen kommt.
- 2) Nimm diese als Orientierung in die nächste Situation mit deinem Kind / deinen Kindern mit hinein.
- 3) Probiere einfach unterschiedliche Dinge aus und schaue ganz offen, ob sich dadurch die Situation etwas mehr entspannt. Falls nicht, probiere beim nächsten Mal etwas anderes.
- 4) Die Einladung ist, spielerisch und neugierig zu bleiben bzw. es wieder zu werden.

Gibt es etwas, bei dem du einem deiner Kinder innerlich die Hand reichen kannst?



Gibt es womöglich etwas, was konkret zu ändern ist, um die Situation mehr zu entspannen?