

Eine wichtige Botschaft an dich – für deine Reise

Herzlich willkommen!

Deine Reise hat begonnen. Wie schön, dass du da bist.

In den ersten beiden Sessions wirst du wenig Informationen in die Hand bekommen, wie du deinen Alltag mit den Kindern konkret gestalten kannst. Das werden wir später nachholen!

Wir starten damit, wie du deine Beziehung zu dir selbst stärken und positiver gestalten kannst.

Du wirst einiges über dich erfahren und über deine tieferen, „guten“ Gründe, warum es dir manchmal schwerfällt, dich als Vater, Mutter oder Fachkraft noch mehr mit der Quelle deiner elterlichen Intuition zu verbinden.

Good to know ...

... Wir alle sind von Grund auf verbundene,
wunderschöne und tief gute Wesen!

Es geht darum zu erkunden, was denn dieser Schönheit eines jedem von uns im Wege steht. Dann wirst du automatisch intuitiver, positiver, klarer und gelassener in deinem Elternsein werden.

Es geht also nicht darum,
dass du dich noch mehr anstrengen sollst und
dass du deine Selbstoptimierung noch mehr pflegen sollst.
Denn das löst so viel Stress!

Du wirst hier in Session 1 und 2 mehr darüber lernen, zuerst mal dich selbst besser zu verstehen und dadurch, im besten Fall, mehr Verständnis und Mitgefühl für dich entwickeln. Beispielsweise wirst du mehr verstehen, warum du in der Perfektionsfalle sitzt, falls du so jemand bist;-). Oder warum du so rumschreist, falls du so jemand bist;-). Aber noch vieles mehr.

Du wirst sehen, die Stärkung der Beziehung zu dir selbst ist ein wesentlicher Schlüssel für deine Reise!

Im Folgenden schauen wir uns zwei typische Erziehungsstile an, die uns von uns selbst und den Kindern trennen. Wir machen damit eine starke Vereinfachung, die der Komplexität von uns Menschen natürlich in keiner Weise Stand hält.

Der eine, der möglicherweise viele aus ihrer eigenen Vergangenheit kennen, ist der autoritäre Erziehungsstil und der andere ist der von uns sogenannte empathistische Erziehungsstil oder einfach „Kind-Zentrierung“ genannt. Wir werden gemeinsam anhand von dieser Polarisierung verstehen lernen, dass nicht nur wir schöne Wesen sind, sondern auch unsere Kinder.

Wenn wir den Eindruck haben, irgendetwas sei schwierig mit unseren Kindern, dann liegt das nicht daran, dass unsere Kinder schwierig sind, sondern daran, dass unsere eigene Vergangenheit einer tiefen Verbindung mit ihnen im Wege steht.

Doch vergiss nie ...
... dein Kind ist sehr stark.
So wie in dir, brennt ein wunderschönes Licht in ihm.
Erinnere dich daran.
Nimm dir einne Moment Zeit, dass zu fühlen.
Dies ist jenseits von alles richtig machen wollen.
Denn das können wir sowieso nie, weil wir Menschen sind.
Fühle das Licht und die Kraft in deinem Kind / in deinen Kindern.

Session 1

Woher wir kommen:
Das Paradigma der Trennung

Woher wir kommen – Das Paradigma der Trennung

Autoritärer Erziehungsstil

Der autoritäre Stil zeichnet sich dadurch aus, dass der Erwachsene vor allem sich selbst und das, was für ihn wichtig ist, sieht. Seine Legitimation, das Kind zu erziehen, zieht er aus dem Gedanken, das „richtige Verhalten“ zu kennen und die Aufgabe zu haben, dieses dem Kind anzuerziehen.

Dieser Gedanke beschreibt ja schon eine grundsätzlich wichtige Aufgabe von uns Erwachsenen.

Als Erwachsene wissen wir, wie man sich in unserer Kultur verhält und die Kinder brauchen es, dass wir ihnen Orientierung geben, um sich in der Welt mehr und mehr selbst zurechtzufinden.

Befinden wir uns sehr oft
oder in bestimmten, stressigen Situationen mit unseren Kindern
mehr im Spektrum des autoritären Stils, so ist es uns nicht so leicht möglich
mitzubekommen, was ein Kind tatsächlich gerade in der Lage ist zu tun und was
es gerade braucht, damit es die Führung annehmen kann.
Auch fällt es uns dann schwer zu sehen,
was ein Kind mit seinem Verhalten manchmal noch sehr ungeschickt vielleicht
versucht auszudrücken. In dem Moment soll – nein muss – das Kind die von uns
gesetzten Normen erfüllen.

Wenn Kinder diese Normen nicht erfüllen, also nicht mitmachen und nicht auf ihre Eltern hören, nicht kooperativ sind etc., dann kommen die sogenannten „Säulen der Erziehung“ entweder sehr massiv oder auch sehr subtil zum Einsatz: Beschämung, Druck, Bestrafung, Lob und Anreiz auf Belohnung.

Paradigma der Trennung



Solange das Kind sich nicht entsprechend den von den Erwachsenen gesetzten Normen verhält, wird es als korrekturbedürftig gesehen. Wenn es das in höherem Maß nicht tut, wird es als „schwierig“, „problematisch“ oder „verhaltensauffällig“ bezeichnet oder bekommt Diagnosen.

Was wir im Laufe gemeinsam lernen werden ist zu sehen, dass die erwachsene Person in diesem Fall in der Regel wichtige Qualitäten eines „Erwachsenenbewusstseins“ – wir werden diesen Begriff später noch ausführlich erläutern – verliert.

Sie verliert ihre innere Ruhe, ihren Weitblick und ihre Fähigkeit, mit Liebe und Einfühlung das vordergründige Verhalten des Kindes zu durchschauen – das Kind zu lesen. Stattdessen wird die/der Erwachsene vielleicht eher ärgerlich.

Mit diesem Verlust des Erwachsenenbewusstseins werden wir als Erwachsene selbst emotional „jung“. In dieser Situation üben wir dann unbewusst Macht aus, weil wir nicht aushalten können, dass wir selbst gerade in Stress geraten sind. Stattdessen machen wir dem Kind deutlich, dass mit ihm etwas nicht stimmt.

Kinder sollen sich den Wünschen der Eltern entsprechend entwickeln. Mein Kind soll so sein, wie ich es explizit oder implizit will. Entweder betrifft das bestimmte, für mich als „erwachsene Person“ emotional schwierige Verhaltensweisen, bei denen ich das Kind in seinen Gefühlen und in seinem Lebensausdruck anders haben will, weil ich damit nicht gut umgehen kann.

Das kann so weit gehen, dass wir als Erwachsene unseren Kindern ganze Lebensentwürfe vorschreiben wie beispielsweise akademisch oder beruflich erfolgreich zu sein, sozial und politisch auf eine bestimmte Art ausgerichtet, schön oder stark sein, für die Familie da sein und so weiter. Das Kind soll den Eltern oder Erwachsenen ein gutes Selbstwertgefühl oder emotionale Aufwertung geben, indem es ihre Ziele und Vorstellungen erfüllt.

Wir werden im Laufe des Trainings tiefer verstehen lernen, was die sogenannten „guten Gründe“ von uns Eltern und Erwachsenen sind, Kinder und Jugendliche und auch andere Erwachsene so zu „objektifizieren“. Objektifizieren heißt, dass wir andere Menschen wie Objekte behandeln, also wie „Gegenstände“, die kein eigenes subjektives Wesen – also Motive, Vorstellungen, Wünsche, Ziele – haben, sondern unseren Bedürfnissen entsprechend angepasst werden können. Wir sehen andere dann als eine Art Verlängerung unseres eigenen Ichs.

Diese Gründe rechtfertigen natürlich unser Verhalten nicht, ermöglichen uns aber, tiefer und tiefer zu verstehen und zu sehen, woher unser Verhalten kommt.

Lernen wir uns selbst besser kennen
und verstehen und fühlen wir uns mehr mit uns selbst in Verbindung,
egal ob wir uns gerade gut oder gestresst fühlen, doch wir nehmen wahr, wie
wir uns fühlen, wird es uns möglich, mit unseren Kindern sozusagen „von
Subjekt zu Subjekt“ in Beziehung zu gehen.

Diese sogenannten „guten Gründe“ unseres Verhaltens sind Teil unserer
gelernten, „adaptiven Überlebensstrategien“, die wir aufgrund eigener
ungeeigneter Erfahrungen in unserem Aufwachsen gebildet haben.

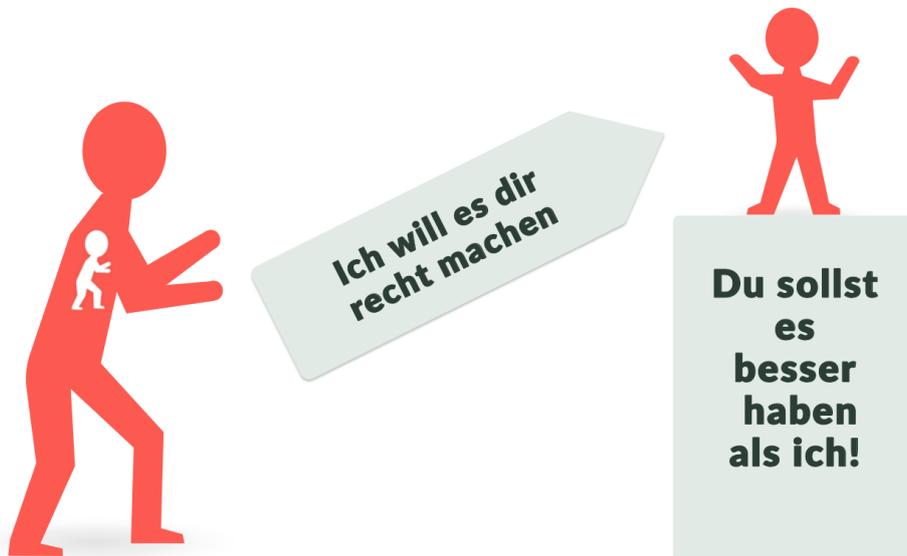
Etwas krass ausgedrückt: Sind wir im autoritären Stil gefangen, sollen Kinder
und Jugendliche den Bildern und Vorstellungen der Erwachsenen
entsprechen. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich auf eine bestimmte Art
und Weise verhalten und bestimmte Erwartungen erfüllen, damit wir uns
sicher und stabil fühlen und/oder um uns aufzuwerten, damit wir uns wertvoll
und „richtig“ fühlen.

Das zurückgezogene Verhalten unserer Jugendlichen ist oft ihre
Antwort auf eine lange Reihe frustrierender Erfahrungen mit uns,
bei denen ihnen Verständnis, Sicherheit oder Unterstützung
gefehlt haben.

Kindzentrierung – empathistischer Erziehungsstil

Paradigma der Trennung

**Kind-Zentrierung
Empathistischer Stil**



Die Antwort auf ungeeignete, eigene, früheren Erfahrungen mit dem autoritären Erziehungsstil ist der feste Vorsatz, den eigenen Kindern nie eine derartige Gewalt anzutun. So kann beginnen wir, das Kind über uns zu stellen, mit dem Wunsch, es ihm recht zu machen. Alles ist darauf ausgerichtet, dass es dem Kind gut geht. Wir nennen den Erziehungsstil, der hier entsteht, „kindzentriert“ oder „empathistisch“.

Wir werden viel über die Kindzentrierung lernen.
Sie ist weit verbreitet und wird oft verwechselt mit „Bindungsorientierung“.

Auch die Kindzentrierung ist Folge unserer eigenen ungeeigneten Bindungserfahrungen. Auch in der Kindzentrierung fällt es uns schwer, die Kinder ohne unsere Filter aus der Vergangenheit zu sehen. Wir werden das in folgenden Sessions noch viel tiefer beleuchten.

In der Kindzentrierung wollen wir es dem Kind recht machen, wir wünschen uns, dass es ihm gut geht und dass es sich von uns immer gesehen und wirklich verstanden fühlt. Wir sind in Sorge, ihm zu viel zuzumuten. Das Kind soll bestimmte Erfahrungen – die wir selbst vielleicht gemacht haben – nicht machen müssen. Letztendlich, und das werden wir noch tiefer verstehen, soll es dem Kind gut gehen, weil uns das selbst ein Gefühl von Sicherheit vermittelt.

Etwas krass ausgedrückt:

In der Kindzentrierung wollen wir, dass es den Kindern „immer“ gut geht; wir möchten es ihnen recht machen, weil wir uns wünschen, dass sie uns mögen. Wir fühlen uns letztendlich sicher und stabil, wenn die Kinder uns gut gesinnt sind und es fällt uns äußerst schwer, ihnen irgendetwas zuzumuten. Sind sie „böse“ oder wütend auf uns, fühlen wir uns sehr schnell gestresst und halten das kaum aus.

Trennung als Folge von Traumata

Trennung hat viel mit Trauma zu tun. Den Begriff „Trauma“ verwenden wir hier in einer Bedeutung, die viel breiter ist, als es manchen vielleicht geläufig ist. Vielleicht hast du dieses Wort bisher vor allem in Zusammenhang mit plötzlichen, schockierenden und sehr bedrohlichen Ereignissen verwendet.

Wir verwenden den Begriff Trauma, vor allem „Entwicklungs-trauma“, um ungeeignete Erfahrungen zu beschreiben, die die Atmosphäre unserer frühen Entwicklung geprägt haben. Das Erlebnis, nicht wirklich willkommen zu sein in der Welt, das Erlebnis, dass unsere Bedürfnisse chronisch nicht wahrgenommen und beantwortet werden, das Erlebnis, immer wieder nicht mit unserem ganz eigenen Wesen oder unserer Verletzlichkeit willkommen zu sein, beschreiben solche möglichen ungeeigneten Erfahrungen.

Diese sind für ein kleines Kind sehr bedrohlich, weil es ja von den Erwachsenen vollständig abhängig ist. Daher der Begriff Trauma. Der Begriff Trauma verdeutlicht, wie sehr sich die chronisch ungeeigneten Erfahrungen auf unsere gesamte weitere Entwicklung auswirken und uns in unserer Lebensenergie nachhaltig einschränken.

Um nämlich in einer ungeeigneten Atmosphäre dennoch „zurechtzukommen“, also emotional zu überleben, bilden wir bestimmte Identifikationen und Anpassungsstrategien. In den Adaptionenmechanismen von Traumata, die unsere Überlebens-Strategien sind, sind wir abgeschnitten von unserem Herzen, unseren Gefühlen und unserer Lebensenergie und wir sehen die Welt verzerrt. Wir werden darüber noch viel in den folgenden Sessions berichten.

Entwicklungs-trauma bedeutet,
dass uns als Kinder und Jugendliche
das Herz gebrochen worden ist.

Eine mögliche Folge von dem, was wir aufgrund von Traumata oder ungeeigneten, chronischen Erfahrungen lernen „mussten“ als Kinder, um uns emotional sicher zu fühlen ist, dass es uns schwer fällt, darauf zu antworten, was wirklich im gegenwärtigen Moment geschieht. Wir schauen wie durch einen Filter, der sich so normal anfühlt, der aber unsere Intuition und Klarheit in Bezug auf uns selbst und unsere Kinder trübt.

Viele von uns haben ungeeignete Bindungserfahrungen gemacht. Heute können wir daher oft Situationen nicht von einem gesunden, gelassenen, erwachsenen Platz aus sehen, sondern durch die Filter der Vergangenheit, quasi durch die Augen eines Kindes, das immer noch im Schmerz oder der Angst von damals stecken geblieben ist.

Lasst uns dabei milde bleiben.
Unsere Kinder laden uns ein, mit ihnen mitzuwachsen.

Sie laden uns ein, dass wir mehr und mehr realisieren, dass unsere Adaptionsmechanismen und Identifikationen wie Filter wirken und wir damit sozusagen in der Vergangenheit stecken geblieben sind. So erleben wir die Vergangenheit im Hier und Jetzt wieder und wieder und sind nicht im präsenten Moment.

Um mit unseren Kindern und den Kindern, die wir begleiten, tiefer in Verbindung zu kommen, ist es wichtig, dass wir zuerst einmal tiefer mit uns selbst in Verbindung kommen.



Kernsätze der Session:

- ❖ Wenn wir den Eindruck haben, irgendetwas sei schwierig mit unseren Kindern, dann liegt das nicht daran, dass unsere Kinder schwierig sind, sondern daran, dass unsere eigene Vergangenheit einer tiefen Verbindung mit ihnen im Wege steht.
- ❖ Im autoritären Stil sollen Kinder und Jugendliche den Bildern und Vorstellungen der „Erwachsenen“ entsprechen, damit diese sich sicher und stabil fühlen und/oder damit diese sich wertvoll und „richtig“ fühlen.
- ❖ In der Kindzentrierung wollen wir, dass die Kinder sich immer gesehen und wertgeschätzt fühlen und haben Angst, ihnen zu viel zuzumuten, weil wir uns wünschen, dass sie uns lieben. Es belastet und stresst uns, wenn die Kinder wütend auf uns sind.
- ❖ Unsere eigene Vergangenheit steht uns heute oft im Weg zu einer tiefen Verbindung mit unseren Kindern.
- ❖ Eine Auswirkung von Traumata ist, dass wir nicht von innen heraus wahrnehmen können, was unsere Kinder brauchen.
- ❖ Das zurückgezogene Verhalten unserer Jugendlichen ist ihre Antwort auf eine lange Reihe frustrierender Erfahrungen mit uns, bei denen ihnen Verständnis, Sicherheit oder Unterstützung gefehlt haben.
- ❖ Eine weitere Folge von Traumata ist, dass es uns schwerfällt, darauf antworten zu können, was im gegenwärtigen Moment geschieht.