

Session 6

Entwicklungsstrauma tiefer verstehen und erwachsene Selbstfürsorge

Einige Informationen sind dem Buch von Dr. Laurence Heller und Aline LaPierre: „Entwicklungsstrauma heilen. Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken.“ entnommen.
ISBN: 978-3-466-30922-1, Verlag: Kösel

Die erste Voraussetzung für elterliche Führung ist zu erkennen, woher das eigene Verhalten kommt

Wir haben uns in den ersten zwei Sessions damit beschäftigt, woher wir kommen und wohin wir wollen, wie sehr wir uns Verbindung wünschen und wie schwierig genau das aber auch oft für uns ist.

In dieser Session beschäftigen wir uns mit den sogenannten Entwicklungstraumata. Wir werden sehen, wie wir uns an ungeeignete Beziehungserfahrungen anpassen, um zu überleben. Dieses „Anpassungselbst“ bezeichnen wir als Überlebensstruktur. Du wirst vier der von Dr. Heller beschriebenen fünf Überlebensstrukturen hier kennenlernen und sehen, wie sie sich auf die Verbindung und Bindung mit den Kindern, die wir begleiten, auswirken können.

In Session 2 haben wir erfahren, dass jeder Mensch fünf biologische Grundbedürfnisse hat: Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und, was wir bisher noch nicht erwähnt hatten, die Verbindung von Liebe und Sexualität. Werden diese Bedürfnisse in unserer kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt und dürfen sie dadurch nicht reifen, leiden Selbstregulierung, Identität und Selbstachtung. Wir entwickeln Adaptionsmechanismen, die unsere Erfahrungen im Heute verzerren und dadurch Trennung und Entfremdung bewirken.

Als Eltern und als Erwachsene, die wir mit Kindern arbeiten, explorieren wir in dieser Session neugierig, wo die eigenen adaptiven Strategien heute einer Verbindung mit unseren Kindern im Wege stehen.



Adaptionsmechanismen

In jeder Überlebensstruktur bilden wir jeweils andere Adaptionsstrategien. Die deutsche Übersetzung von Adaption ist Anpassung. Wir passen uns als Kinder an, um Liebe zu bekommen.

Der größte Schmerz für uns als Kinder ist zu fühlen,
dass wir nicht geliebt werden.

Wenn wir uns als Kinder nicht gesehen fühlen und keine Resonanz auf unser Wesen erfahren, wenn wir nicht als genau der Mensch geliebt werden, der wir sind, mit unserer ganz eigenständigen Art, dem Leben und seinen Herausforderungen zu begegnen, dann bricht es uns das Herz. Aus den Augen des Kindes ist die Bindungsbeziehung einfach alles! **Sie steht für die Liebe und nur in der Liebe finden wir das überlebensnotwendige Gefühl der Sicherheit.**

In der enormen Stresserfahrung, nicht als ein respektwürdiges, liebenswertes Wesen behandelt zu werden, können wir uns nur, um uns doch noch sicher zu fühlen, von den nicht geliebten Teilen unseres Selbst trennen und so die Bindungsbeziehung schützen. Das bedeutet, dass wir uns von unserer Lebensenergie trennen. Unsere (oft nicht bewusste) Antwort ist dann: „Wenn ich nur anders wäre, würden mich meine Eltern lieben ...“

Alle Adaptionen trennen uns von unserem
authentischen Selbst.

Die Adaptionsmechanismen in unserem Erwachsenenleben

Als Kinder haben wir keine Wahl. Wenn die Umstände ungeeignet sind, dann müssen wir uns von unserer authentischen Lebensenergie trennen und anpassen, adaptieren.

Einmal ausatmen...

Wir wissen, wenn Eltern dies lesen, dann taucht sofort parallel die Frage auf, ja wie geht es denn meinem Kind mit mir?

Vielleicht tut es dir gut zu hören, dass es hier zuerst einmal um dich geht!

Vielleicht tut es dir gut zu hören, dass du genau dieses Mitgefühl verdient hast, was wir hier gemeinsam erforschen werden und dass genau dieses Mitgefühl die Stärkung deiner Anbindung an dich selbst ist.

Und vielleicht tut es dir gut zu lesen, dass du durch deine Stärkung automatisch die Verbindung zu deinen Kindern stärkst.

Und die wirklich gute Nachricht: du wirst durch die Stärkung deiner Selbst und dem Mitgefühl für dich selbst mehr zu einer Quelle, in der ganz viel Heilung auch für deine Kinder passiert, einfach so. Ohne Anstrengung. Versprochen.

Jetzt also zurück zu dir;-).

Mit alldem, was wir gelernt haben um uns sicher und angenommen zu fühlen, werden wir erwachsen und die meisten von uns halten an diesen Anpassungsstrategien fest. Sie sind uns einfach so vertraut und schenken uns immer noch ein tiefes Gefühl von Sicherheit.

Die Idee, beispielsweise nicht mehr die Erwartungen anderer zu erfüllen, kann im ersten Moment ganz schön viel Stress auslösen. Wir sind in Sorge, dass uns andere dann nicht mehr mögen und diese Vorstellung ist äußerst beängstigend für unser „Kindbewusstsein“.

Sind wir mit diesem „Kindbewusstsein“ „identifiziert“, haben wir gelernt zu glauben, dass alles nur gut und sicher ist, wenn andere uns auch mögen. Dies nennt man „Identifikation“.

Wir fühlen uns heute scheinbar sicher, indem wir über unsere Überlebensstrukturen und Anpassungsmechanismen an unserem „angepassten Selbst“ festhalten.

Jedoch führen diese Anpassungen und Überlebensmechanismen und die traurige Tatsache, von unserem authentischen Selbst getrennt zu sein zu vielen, vielen Symptomen.

Wir sind vielleicht ständig gestresst in unseren Paarbeziehungen, wir fühlen uns möglicherweise sehr herausgefordert mit unsren Kindern, wir nehmen vielleicht die Auswirkungen unserer chronischen Stresssymptome wahr oder fühlen uns innerlich leer, unerfüllt, ausgebrannt, depressiv, freudlos und erschöpft.

Wir fühlen uns als Opfer der Situationen, als Opfer der Lebensumstände und unserer Beziehungen.

Identifiziert mit unserem Kindbewusstsein verstehen wir einfach nicht, warum sich unser Leben weiterhin so ungerecht anfühlt.
Ach, es ist so herausfordernd!

Agency bedeutet, dass wir unsere eigene Beteiligung an der Gestaltung unseres Lebens mehr und mehr erkennen. Dass wir es heute sind, die die Anpassungsmechanismen von früher im Hier und Jetzt weiter anwenden, weil sie uns scheinbar Sicherheit geben.

Sind wir jedoch gerade in der schmerzhaften Auseinandersetzung mit unseren Kindern oder hinterfragen wir uns zum x-ten Mal, warum uns scheinbar niemand mag, fühlt sich Agency wie ein Fremdwort an, ja vielleicht sogar wie ein Schlag ins Gesicht.

Wir steigen, wenn wir unter Stress sind, vielleicht noch tiefer in unsere Anpassungsstrategien ein und strengen uns vielleicht noch mehr an oder wollen doch noch so ein Gefühl von Kontrolle über unser Leben bekommen. Wir fühlen uns vielleicht schmerzhaft abhängig davon, ob wir beispielsweise Erfolg haben oder ob wir Anerkennung bekommen, ob wir die Stärkeren, die Schöneren, die mehr Vertrauenswürdigen oder die Besseren sind. Oder wir fühlen uns davon abhängig, wie die Menschen mit uns sind, wie unsere Kinder mit uns sind oder wie das Leben mit uns ist.

Die wirklich sehr, sehr gute Nachricht ist, dass wir heute als Erwachsene ganz andere Möglichkeiten haben!
Auch wenn es sich im ersten Moment nicht so anfühlt.

Jeder Mensch spürt in sich letztendlich die **Sehnsucht**, sich wieder mit seinem authentischen Selbst, mit seiner authentischen Lebenskraft (rück)verbinden zu wollen – denn die konnte uns niemand jemals nehmen.

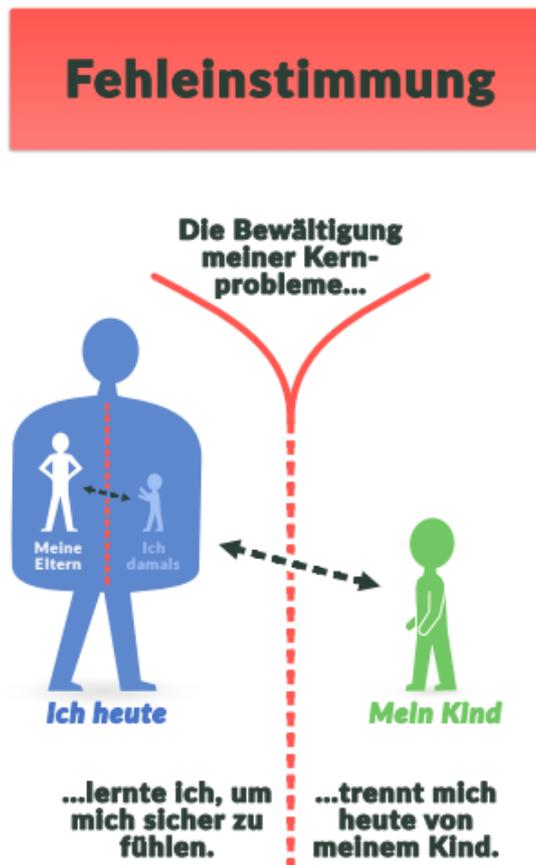
Neugieriger zu werden, was uns denn dabei heute im Wege steht, wird zu unser **mitfühlenden** Praxis.



Wenn Kinder für uns da sein müssen

Das, was wir als Kinder gelernt haben, um emotional oder psychologisch zu überleben wie beispielsweise immer unter Spannung zu stehen oder immer in Kontrolle sein zu müssen oder immer die Person zu sein, die alles harmonisiert oder für alles verantwortlich ist, das steht uns nun leider in der Verbindung zu unseren Kindern im Wege.

Wirken sie im Heute in der Verbindung zum Kind, bekommt das Kind die uns oft sehr unbewusste Rolle, uns Sicherheit zu geben, indem es so ist, wie wir es „brauchen“.



Möglicherweise fühlen wir uns abhängig davon, dass das Kind uns liebt oder respektiert, oder wir geraten in Not, wenn es sich nicht so verhält, wie es in der Gesellschaft erwünscht ist. Möglicherweise brauchen wir für unser inneres Gleichgewicht, dass das Kind in einer bestimmten Weise erfolgreich oder perfekt ist.

All das kann verhindern, dass wir unser Kind in seiner ganz eigenen Persönlichkeit, Spontaneität und Emotionalität, mit all seinen Eigenheiten und Überraschungen annehmen und lieben können.

„Du bist soo dumm, Mama!“

Wir erzählen dir nun konkret eine Geschichte, um das alles für dich sichtbarer zu machen.

Das Ziel ist, dass DU mehr Orientierung bekommst, warum es für dich möglicherweise manchmal herausfordernd und schwierig sein kann mit deinen Kindern.

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

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

Ich bin also mit meinem Kindbewusstsein identifiziert und strengte mich an, von meinem Kind geliebt zu werden, um mich sicher zu fühlen. Der Gedanke „Mein Kind liebt mich nicht“ löst hohen Stress aus, weil meine adaptive Strategie nicht

„funktioniert“. Oder krass gesagt, weil mein Kind oder das Kind, das ich begleite, nicht so „funktioniert“, wie ich es brauche, um mich stabil zu fühlen.

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

Wir untersuchen hier gemeinsam eine sehr bedeutsame Stelle.
Es braucht Mut, hinzuschauen.
Du bist hier und hast diesen Mut!

Wir laden dich mit dem Text in erster Linie ein,
mehr Orientierung für dich zu bekommen!

Mehr Orientierung hilft dir,
mehr Verständnis zu bekommen
für deine Herausforderungen.

Erinnere dich daran, mehr Verständnis öffnet etwas in dir.
Das alleine wirkt schon.

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

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

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

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

Wie sieht das jetzt in dem Beispiel mit dem Kind aus, das ruft: „Du bist soo dumm, Mama!“?

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

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

Es fällt mir möglicherweise schwer zu sehen, dass es nicht darum geht, das Kind in dieser Situation zu erziehen, aber auch nicht darum, seine Forderungen zu erfüllen.

Vielleicht wundere ich mich, warum es im Laufe der Zeit immer fordernder wird und kann nicht sehen, dass das die verständliche Antwort meines Kindes auf ein Zuwenig an Orientierung und Sicherheit in der Vergangenheit ist.

Ich sehe dann vielleicht gar nicht, dass das Kind auf eine Begrenzung hin, die ich gegeben habe, meine Hilfe braucht, um mit seiner Frustration, die da aus ihm herausprudelt, und all dem blöden Gefühl in sich zurechtzukommen. Stattdessen denke ich, ich müsste an der Orientierung oder Begrenzung oder an meinem Kind etwas ändern.

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

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

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

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

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

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

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

Natürlich kann es belasten zu sehen, wie wir heute an der manchmal vielleicht sehr herausfordernden Beziehungsgestaltung mit unseren Kindern beteiligt sind. Darin, das zu sehen, liegt aber auch an Agency.

Beginnen wir „das Mehr“ zu sehen, verstehen wir uns selbst und unser Handeln besser. Es wird leichter, mich als „Ich bin O. K.“ und vielleicht als „Ich bin ein guter Mensch“ wahrzunehmen, weil ich tiefer sehe, dass es gute Gründe gibt für die intelligenten Anpassungsmechanismen aus meiner Vergangenheit. Das ist der Beginn einer ganz anderen Selbstbeziehung.

Agency beschreibt meine tiefe Einsicht in meine inneren Abläufe und in meine aktive Beteiligung an der Gestaltung meiner Beziehung zu mir, zu meinem Kind, zu meinen Mitmenschen und zum Leben selbst. In dieser Haltung kann ich mich selbst von einem inneren Ort aus tiefer sehen, der immer gut, immer lebendig und schön war. Wenn ich mich von diesem Ort aus sehe, entsteht innere Sicherheit. Das macht es mir auch leichter, meine primären Gefühle wieder zu fühlen.

Wir werden noch mehr über die primären Gefühle erfahren, die unter den adaptiven Strategien liegen und vor denen wir oft unbewusst fliehen. Wir

werden sehen, wie sie uns im Hier und Jetzt helfen können, wieder mehr mit uns selbst in Verbindung zu kommen. Auch sie führen zu Agency. Es entsteht ein Heilungskreis.

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

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

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

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

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

(Gabor Maté)

Übersetzung: Die Essenz von Trauma ist das Getrenntsein von uns selbst. Die eigentlichen Fragen sind also: „Wie ist diese Trennung passiert und wie können wir uns wieder verbinden?“



Die 4 von insgesamt 5 Überlebensstrukturen

Die meisten von uns erkennen sich in vielen der Überlebensstrukturen wieder! Wir denken dann vielleicht, dass mit uns nun definitiv gar nichts mehr stimmt, wenn wir in jeder Überlebensstruktur einfach nur noch innerlich nicken. Also, das ist ganz normal. Oft fühlen wir uns bei einer Überlebensstruktur mehr hingezogen. Sei neugierig, wo sich für dich etwas hilfreich anfühlt und du dich besser verstehen lernst.

❖ Die Kontakt-Überlebensstruktur

Wenn das Kernbedürfnis nach Kontakt nicht ausreichend befriedigt wird, entsteht als intelligente Anpassung die Kontakt-Überlebensstruktur. Durch Kontakt entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit, in Berührung mit unserem Körper und unseren Emotionen, ja mit uns selbst zu sein und die Fähigkeit zu wirklichem Kontakt mit anderen Menschen.

Kernproblem:

- Kontaktverlust zum körperlichen und emotionalen Ich
- Probleme mit Kontakt zu anderen

Kernangst:

„Wenn ich etwas fühle, sterbe ich oder gehe daran kaputt.“

Beeinträchtigtiger Kernaussdruck:

„Ich bin.“
„Ich habe das Recht,
zu sein.“



Realität im Heute:

„Ich habe überlebt.“

Menschen, die eine Kontakt-Überlebensstruktur ausbilden, haben häufig in den ersten sechs bis sieben Monaten ihres Lebens (oder teilweise auch schon vorgeburtlich) ungeeignete Erfahrungen gemacht. Physischer und/oder emotionaler naher Kontakt haben gefehlt oder waren schmerzhaft. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein, vielleicht gab es äußere Umstände, weshalb die Eltern nicht da sein konnten, vielleicht ließen sie uns schreien oder alleine, wenn wir sie als Baby gebraucht hätten, oder vielleicht waren sie aufgrund ihrer eigenen Geschichte emotional und innerlich nicht anwesend.

Die Kontakt-Überlebensstruktur ist sehr häufig und in unterschiedlich starken Ausprägungen anzutreffen. Wenn der Start ins Leben ungeeignet und traumatisch war, dann lebt dieser enorme frühe Stress oft auch später in Form hoher Aktivierungszustände noch weiter in uns.

Diese unaufgelöste hohe Erregung wird zur Quelle erhöhter Wachsamkeit/Alarmiertheit und einem ständigen „nicht benennbaren“ Angstgefühl; manche Menschen leiden sehr darunter, andere haben sich davon innerlich getrennt. Wir sehen die Welt dann durch eine Brille der Angst. Diese Angst projizieren wir oft auf alles Mögliche, z. B. auf die Pandemie oder auf andere Menschen, weil es ein bisschen „einfacher“ erscheint, mit diesem ständigen Angstgefühl zu leben, wenn wir eine Ursache dafür finden können. Die körperliche und emotionale Selbstregulation ist stark beeinträchtigt, was zu psychologischen Identitätsverzerrungen führt.

Wir sind durch diese frühen ungeeigneten Erfahrungen in der Angst oder diesem Gefühl von Ängstlichkeit stecken geblieben, denn Angst war ja unsere Welt! So fehlt uns das, was ein Baby und Kind in sich fühlt, wenn es Geborgenheit erfahren durfte: ein innerer Zustand von Offenheit und Neugierde und damit die Entdeckerfreude.

Kinder, die ausreichend liebevollen Kontakt erhalten und dadurch in ihrem Körper und in der Welt gut „landen“ können, können nicht aufhören zu spielen. Von diesem Platz aus kommt mit zunehmendem Alter die Lust, auf andere Menschen zuzugehen, sich in Gruppen wohlfühlen, mit Freude in die Welt hinauszugehen und die Welt zu entdecken. Genau das alles fällt uns in der Kontakt-Überlebensstruktur oft (sehr) schwer.

Einigen von uns war diese erhöhte Alarmiertheit und Ängstlichkeit irgendwann in der Kindheit oder auch später als Erwachsene zu viel. Wir trennten uns von uns: von unserem Körper, unseren Gefühlen und auch von emotionaler Nähe zu anderen Menschen und tun dies weiter bis heute. **Wir fühlen uns emotional kälter oder ein bisschen wie innerlich eingefroren und sind damit dissoziiert. Manche von uns sind irgendwie gleichgültiger, cooler und nichts scheint uns etwas auszumachen oder uns zu beängstigen.**

Nicht selten stecken wir als Erwachsene mit Kontakt-Überlebensstruktur in einer **Bindungsangst** fest. Das heißt, es fällt uns schwer, intime und erfüllende Verbindungen einzugehen. Wir wünschen uns nichts sehnlicher als Nähe, als Heimkommen und Intimität, haben Angst, verlassen zu werden und fast gleichzeitig (!) fühlt sich Nähe schnell zu „verschlingend“, nach zu viel an. Es fehlt uns ein Gefühl von einem Selbst mit gesunden energetischen Grenzen, alles kommt und ist uns sofort zu nahe! Es fehlt uns ein Gefühl von „Innenraum“, in dem wir uns zu Hause fühlen, egal wie die Welt im Außen gerade ist. Intimität und Nähe werden erst möglich, wenn wir diese Grenze und somit unseren Innenraum fühlen: „Da bin ich! Ihr seid außen! Ich darf einfach sein!“

Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:

Das Kind gibt sein Gefühl zu existieren auf ,
zieht sich aus dem Kontakt heraus
und versucht, sich unsichtbar zu machen.
„Wenn ich nicht fühle (nicht wirklich da bin),
ist alles in Ordnung.“

Oft bilden Menschen mit Kontakt-Überlebensstruktur daraus auf **Stolz basierende Identifizierungen**. Einerseits gibt es den **rationalen Untertyp**. Da ist man stolz auf seine Sachlichkeit, darauf, sehr gut rational denken zu können und kein emotionaler Mensch zu sein. Vielleicht ist man sogar herablassend und verächtlich gegenüber Menschen, die man als „emotional“ oder sehr gefühlsbetont erlebt. Die rationale Gabe ist einerseits eine echte Gabe, sie ist

andererseits aber unverbunden mit dem Körper und den Gefühlen, da dieser Kontakt Angst und Stress auslöst.

Es gibt auch den auf Stolz **basierenden spirituellen Untertyp**. Da entwickelt man eine große Kompetenz in energetischer Wahrnehmungsfähigkeit und ist stolz auf die Ausrichtung auf jenseitige Welten. Es fällt uns dann aber schwer, Ideen umzusetzen, Dinge ganz auf die Erde zu bringen und im gesellschaftlichen Leben ganz mitzuspielen.

Sehr oft stützt man sich in der adaptiven Kontakt-Überlebensstruktur auf **Rollen**, beispielsweise auf die Mutterrolle, die Rolle im Beruf oder die Rolle als Partner, worin wir auch real sehr gut sein können.

Hinter allen auf Stolz basierenden Identifizierungen schlummern immer die auf **Scham basierenden Identifizierungen**. Das Grundgefühl in der Kontakt-Überlebensstruktur ist, nie wirklich ganz auf der Erde gelandet zu sein. Man schämt sich für die eigene Existenz, hat das Gefühl, anderen zur Last zu fallen und nirgendwo dazu zu gehören.

Man ist vielleicht sehr unzugänglich und angstvoll verschreckt und generell mit viel Scham und Selbsthass identifiziert. Das Nervensystem ist oft grundsätzlich aktiviert, vor allem wird aber in Auslösesituationen sehr schnell hoher Stress aufgebaut. Soziale Situationen werden als stressvoll erlebt und daraus resultiert oft ein Rückzug in die Isolation, eine große Müdigkeit und das Gefühl, chronisch erschöpft zu sein.

Zu beginnen mehr zu fühlen kann oft mit einem Erlebnis von Überflutung und großer Hoffnungslosigkeit einhergehen. Manche erleben starke Wut oder andere heftige Emotionen. „Ins Fühlen zu kommen“, was ja oft das Ziel vieler Praktiken und Ausrichtungen ist, bedarf eines achtsamen Prozesses, da dieser Schritt eine Steigerung von Stress bedeuten kann.

Das Tolerieren von mehr Lebensenergie wird hier zur Entwicklungsaufgabe. Innere Prozesse waren einmal sehr, sehr schmerzhaft. Der Heilungsweg besteht nun darin, neugierig zu forschen: Wo komme ich mehr in einen Zustand der Verbindung, was trägt dazu bei und wo trenne ich mich und wie trage ich dazu bei, mich von mir selbst zu trennen.

Überlebenswichtige Adaption:

- Versperrter Zugang zu Kontakt
- Trennen vom eigenen Körper und von den Gefühlen
- Abschneiden sozialer Kontakte

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben,

- „Ich bin einfach okay!“
- „Ich bin gut!“
- „Ich bin da!“
- „So bin ich!“
- „So ist es für mich richtig!“

„Ich darf einfach sein!“

Wir schauen nun, wie diese Überlebensstrategie heute möglicherweise dir im Wege stehe kann mit deinen Kindern. Sei auch hier neugierig und lerne dich selbst besser kennen und verstehen. Das alles, was du hier lesen wirst, bist nicht du! Vergiss da nicht!

Mögliche Adaptionenmechanismen der Kontakt-Überlebensstrategie, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:

- Ich überlege viel, was mit mir oder meinen Kindern nicht gut ist. Es ist kein neugieriges Forschen, sondern ein **toxisches Grübeln**, bei dem ich mich von mir selbst trenne.

- Ich kann bei **starken Gefühlen** meiner Kinder nicht gut da bleiben, es wird mir schnell zu viel, ich kann es manchmal kaum aushalten.
- Es fällt mir schwer, die Gefühle der Kinder wirklich **in mir zu fühlen**.
- Ich gerate in einen **schmerzhaften Strudel aus toxischer Scham**, Selbstzweifel oder Selbsthass und bin dann extrem aktiviert in meinem Nervensystem.
- Es fällt mir vielleicht schwer, meine Kinder zu sehen, entweder generell oder spezifisch an Stellen, wo ich mehr aktiviert und gestresst bin und mir **meine Selbstregulation** fehlt. Ich verliere mich in den Projektionen, in den Filtern und sehe meine Kinder durch meinen Stress hindurch verzerrt.
- Ich fühle mich vielleicht oft **ängstlich** und habe aus diesem Gefühl heraus verschiedene Ängste um die Kinder.
- Ich kann schnell genervt sein, bin vielleicht unruhig und/oder explodiere aus dem Nichts heraus und agiere meine „Wut“ und meinen Stress an den Kindern aus.
- Ich glaube, **Trennungen seien schwierig** für meine Kinder, auch wenn ich einfach nur mehr mit mir in Verbindung bin, wenn sie da sind. Ich befürchte nämlich, sie könnten ihr Alleinsein so erleben, wie ich damals mein fruchtbares Verlassensein als Kind erlebt habe oder wie ich es heute erlebe, alleine zu sein.
- Ich habe das starke Bedürfnis, mich selbst, die Kinder und alles um mich unter **Kontrolle** zu haben. Wenn ich den Eindruck habe, ich verliere die Kontrolle, fühlt sich das sehr existenziell an.
- Ich hole mir keine Hilfe und **keine Unterstützung**, weil ich mich schäme, irgendetwas zu brauchen.
- Ich kann **sehr schnell irritiert** sein, werde von null auf hundert wütend, raste aus und gehe auf meine Kinder los, beschäme sie, werde ganz streng, bestrafend und eng.
- Wenn ich mehr in Verbindung komme mit meinen Kindern, kann das ganz viel Stress in mir aktivieren. **Sie sind mir dann zu nahe oder zu viel** oder ich fühle mich plötzlich total genervt oder wütend.

- Ich versuche, mit den Kindern über mein Reden und über meinen Verstand in Kontakt zu gehen. Ich will ihnen alles **logisch erklären**.
- Ich kann meine Kinder vielleicht nicht so gut oder gar **nicht beruhigen**; sie sind schnell außer sich und haben wie den Boden unter den Füßen verloren. Unsere Co-Regulation funktioniert nicht so gut.
- Ich kann ganz in der **Elternrolle** / professionellen Rolle aufgehen. Auch wenn es mir in anderen Beziehungen schwerfällt, mich entspannt und wohlfühlen, gelingt mir das in dieser Rolle mit den Kindern gut.
- Ich fühle mich schnell angespannt und gestresst, wenn ich mit meinen Kindern **in sozialen Situationen** bin.
- Die **Frustrationen** meiner Kinder können in mir viel Stress auslösen – ich werde vielleicht selbst wütend auf sie. Es fällt mir schwer, ihnen Sicherheit und Gelassenheit zu vermitteln und sie zu beruhigen, wenn sie so aufgelöst sind.
- Ich bin selten fühlend mit meinen Kindern im Kontakt. Möglicherweise fällt mir das aber erst auf, wenn ich beobachte, dass meine Kinder mich nachahmen und auch vor ihrer Weichheit, Vulnerabilität und ihren Gefühlen davonrennen und sich vielleicht **cool und gepanzert verhalten**.
- Ich gestalte den Familienalltag hektisch, bin mit dem Fokus überall im Außen und bin **sehr schnell**. Es fällt mir schwer, mich mit meinen Kindern zu entspannen.
- Da mein Nervensystem so schnell oder oft auch chronisch aktiviert und unter ständigem Alarm ist, zeigen meine Kinder wie kleine Spiegel Symptome. Sie haben Konzentrationsschwierigkeiten, schnelle Aktivierung und Alarmierung, erhöhte Wachsamkeit etc.
WICHTIG: Wir sind nicht schuld, dass die Kinder das zeigen. Sie laden uns aber ein, zu wachsen. Für uns und für sie!

Ein großer Teil des autoritären Erziehungsstils hat seine Wurzeln in der Kontakt-Überlebensstruktur. Das hat zwei Gründe:

Einerseits schafft unser eigenes Getrenntsein eine enorme Trennung von unseren Mitmenschen. Aus dieser Trennung heraus fühlen wir andere Menschen

nicht wirklich. Es ist nicht das, was wir wirklich wollen, wir können sie nur einfach nicht sehen und fühlen. Wir fühlen nicht.

Andererseits kann die Schwierigkeit, sich selbst zu regulieren und sehr schnell überflutet und gestresst zu sein dazu führen, dass Kinder und/oder Situationen, in denen sie nicht kooperieren, eine chronische Quelle von Stress in uns aktivieren.

Das kann innerhalb kürzester Zeit zu Wut führen und dazu, dass wir die Kinder beschämen.

Aber auch die Kindzentrierung kann seine Wurzeln in der Kontakt-Überlebensstruktur haben. Viele Eltern mit dieser Adaptionstrategie wollen bewusst mehr Verbindung zu ihren Kindern herstellen, gerade weil sie selbst so stark unter Verbindungslosigkeit gelitten haben. Man steuert ein bindungsorientiertes Zusammensein mit den Kindern an, landet dann aber leicht in der Kindzentrierung, bei der man eigentlich bewusst oder unbewusst davon abhängig ist, dass die Kinder einen lieben.

Nicht selten fällt man aufgrund der Schwierigkeit, sich selbst zu regulieren, in engen, stressvollen Situationen innerhalb eines Augenblicks von der Kindzentrierung in den autoritären Erziehungsstil zurück. Danach fühlt man sich oft schuldig.

In der Kontakt-Überlebensstruktur ist das Hindernis auf dem Weg in eine tiefere Beziehung zu uns selbst und unseren Kindern die toxische Scham, also diese „Idee“, mit uns stimmt was nicht und niemand darf das sehen. Dies tiefer zu erkennen, ist der Anfang des Weges zurück in die Verbundenheit.

Darum ist es für uns als Eltern besonders wichtig, uns nicht noch mehr anders haben zu wollen. Der echte Heilungsweg ist ein Weg in eine immer tiefere Selbstakzeptanz und Wertschätzung.

Er führt nicht über noch mehr Tun. Für uns als Eltern wirkt dieser Gedanke, dass wir so grundlegend falsch sind und der damit einhergehende Stress und/oder die Gefühlskälte wie ein Gift, das wir von unseren Ahnen mitbekommen haben.

Wir möchten uns alle einladen, uns gemeinsam zu unterstützen, dieses Gift in uns mehr und mehr mit Mitgefühl zu sehen und unser Herz wieder mehr für den Schmerz zu öffnen, den wir erfahren haben und dadurch wieder tief in Verbindung zu kommen. Es geht nicht darum, alles noch besser, richtiger und perfekter zu machen als vielmehr, das Gift der Scham in uns zu transformieren ...

Denn dieses Gift treibt uns an, uns noch mehr anzustrengen, doch ist es dieses Gift, das uns im Wege steht, uns als einen Menschen zu sehen, der tief richtig ist, tief gewollt ist und einfach das Recht hat, da zu sein und seinen Platz einzunehmen. All diese Sätze sind Ausdruck der gesunden Protestenergie und des lebendigen Ausdruckes „Ich bin da!“ und das Gegenteil des toxischen Giftes, mit dem wir uns heute selbst vergiften.

Unser innerer Zustand transformiert sich, wenn wir beginnen, uns mehr zu schätzen und zu akzeptieren – auch wenn wir denken, dass wir vielleicht nicht perfekt sind. „Ich bin O. K.“ und „Ich bin da!“ und „Ich bin grundsätzlich gut und liebenswert!“ ist das Gegengift zur Trennung.

Durch diese Transformation ändert sich alles in der Verbindung zu unseren Kindern. Wir landen mehr bei uns. Wir fühlen uns mehr geborgen in uns. Wir kommen nach Hause, tief und immer tiefer in uns. Wir fühlen uns in unserem Körper daheim und als jemand, der die Welt in sich erlebt. Unsere Kinder können bei uns landen und entspannen sich durch unser Sein.

❖ Die Einstimmungs-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Einstimmung grundsätzlich erfüllt, entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit, auf eigene Bedürfnisse und Gefühle eingestimmt zu sein, und die Fähigkeit, physisch und emotional Nährendes zu erkennen, zu suchen und in uns aufzunehmen. War das Kernbedürfnis nach Einstimmung dauerhaft zu wenig erfüllt, entwickeln wir die Einstimmungs-Überlebensstruktur.

Kernproblem:

- Probleme damit zu wissen, was wir brauchen
- Das Gefühl, dass wir es nicht verdienen, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden

Kernangst:

„Wenn ich meine Bedürfnisse äußere, werde ich zurückgewiesen und verlassen.“

Beeinträchtigter Kernaussdruck:

„Ich brauche.“



Realität im Heute:

„Die Zurückweisung, das Verlassenwerden und die Deprivation, auf die sich meine Angst richtet, haben bereits stattgefunden.“

Die sensible Phase für die Entstehung dieser Überlebensstruktur ist in einem Alter zwischen etwa 6 und 18 Monaten. In dieser Zeit sind wir noch ganz abhängig von unseren Eltern. Wir brauchen dauernd ihre Hilfe. Werden unsere Signale von unseren Eltern nicht eingestimmt wahrgenommen, dann beginnen wir, das immer deutlicher zu zeigen, indem wir protestieren und weinen.

Bleibt das erfolglos, kommt es auch hier irgendwann zum Kollaps, weil Spannung und Angst zu groß werden. Wir entwickeln durch die fehlende Einstimmung und Einfühlsamkeit unserer Eltern die Überzeugung, mit unseren

Bedürfnissen sei grundsätzlich etwas falsch. In dieser Überlebensstrategie leben wir oftmals aus der Überzeugung heraus, dass wir die Erfüllung unserer Bedürfnisse nicht verdient hätten. Auch dieser Glaube ist eine sogenannte „**auf Scham basierende Identifikation**“. Vielleicht ist es aber auch so, dass wir gar nicht fühlen, etwas zu brauchen.

Eine weitere, auf Scham basierende Identifikation ist der Glaube, dass bedürftig zu sein etwas ganz Furchtbares sei.

Es kann des Weiteren sein, dass wir beginnen, uns um die Bedürfnisse unserer Eltern zu kümmern, um ihre Fürsorge zu erwerben oder sie zu stabilisieren. Die Bedürfnisse anderer wichtiger zu nehmen als unsere eigenen, wird zur Sicherheit spendenden Überlebensstrategie.

In der Einstimmungs-Überlebensstruktur fühlen wir uns generell unerfüllt und leer und leben nicht selten mit der Sehnsucht: „Wenn ich jemals bekomme, was ich brauche – das Geld, den Reichtum, die Anerkennung –, dann bin ich glücklich!“

Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:

Das Kind gibt seine Bedürfnisse auf,
um sich nach den Bedürfnissen anderer zu richten,
vor allem nach denen seiner Eltern.

„Wenn ich mache, dass es meinen Eltern gut geht / sie stabil sind,
dann gibt es vielleicht Sicherheit / Wahrnehmung für mich.“

Uns nach den Bedürfnissen anderer zu richten, wird fast wie zu einem unserer Merkmale. Diese auf Stolz basierende Identifikation fühlt sich einfach viel weniger schmerzhaft an als die auf Scham basierende. Uns um andere zu kümmern, die fürsorgliche Person zu sein, andere immer zu fühlen und zu wissen, was sie brauchen, gibt uns ein Gefühl der Sicherheit.

Die Fähigkeiten der auf Stolz basierenden Identifikation sind oft echte Fähigkeiten und beschreiben tiefe Kompetenzen, wir nutzen sie jedoch, um Liebe und Sicherheit für uns zu erreichen. Dieses sogenannte „Um-zu-Verhalten“ erzeugt immer eine gewisse Abhängigkeit, die Beziehungen belastet und zu einer bestimmten Trennung führt.

In Wahrheit, wie wir oben gesehen haben, sind die auf **Stolz basierenden Identifikationen** noch schmerzhafter als die auf Scham basierenden. Wir wissen nämlich tief in uns, dass wir das, wofür wir von anderen geschätzt werden (Selbstlosigkeit, Uneigennützigkeit etc.), eigentlich nicht sind.

Längerfristig erschöpft es uns, uns scheinbar nur dann sicher zu fühlen, wenn wir ständig für andere da sind, wie bei der Kindzentrierung, bei der Empathie. Wir erschöpfen uns in der permanenten Fürsorge und dem Harmonisieren von allem. Wir finden uns in co-abhängigen Beziehungen wieder. Wir sorgen nicht dafür, dass sich unsere eigenen Bedürfnisse erfüllen. Damit erzeugen wir ein hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Wir geben, um selbst zu bekommen. **In der Einstimmungs-Überlebensstruktur hegen wir immer die Hoffnung: „Weil ich mich kümmerge, musst du mich lieben.“** Als Eltern ist das für uns eine ganz spannende Stelle, weil wir ja ganz viel mit den Bedürfnissen unserer Kinder zu tun haben.

Es gibt auch hier zwei Untertypen. Situationsbedingt kann man sich auch in beiden Identifikationen wiederfinden. Einerseits gibt es den asketischen Untertyp, der stolz ist, niemals etwas zu brauchen. Bei Stress kommt es bei diesem Untertyp vor, dass er nichts mehr isst. Er ist oft dünn und schafft es kaum, Gewicht zuzulegen. Andererseits gibt es den unbefriedigten Untertyp, der, wenn er gestresst ist, zu Substanzen greift oder zu essen beginnt, und der auf diese Art ein grundsätzliches Gefühl hat, nie genug zu haben in allen Lebensbereichen und eine Tendenz, an Übergewicht zu leiden.

In der Einstimmungs-Überlebensstrategie fühlen wir oft Angst, unseren Raum einzunehmen, uns energetisch auszudehnen, zu expandieren, Erfüllung zu

erleben und kraftvoll dazustehen, weil es unsere eigene Angst vor dem Bindungsverlust aktiviert. Natürlich denken wir nicht bewusst: „Ich habe Angst, meine Bindungsbeziehung zu verlieren.“ Wir erfahren diese abgespeicherte Ängstlichkeit eher als subtiles Unsicherheitsgefühl. Wir glauben, andere könnten sich, wenn wir „Ansprüche stellen“, nicht mit uns wohlfühlen oder andere würden uns verlassen, weil sie uns dann nicht mehr mögen, oder wir glauben, wir dürfen dann in der Gruppe nicht mehr dabei sein.

Vielleicht hoffen wir innerlich, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden, ohne sie ausdrücken zu müssen. Wir fühlen Hochstimmung zu Beginn von Projekten oder Beziehungen und haben dann Probleme, die Energie aufrechtzuerhalten. Wut ist oft schwer zu fühlen. Es ist eher eine Neigung zur Gereiztheit da.

Überlebenswichtige Adaption:

- Versperrter Zugang zur Wahrnehmung persönlicher, eigener Bedürfnisse
- Versperrter Zugang zur Äußerung eigener Bedürfnisse

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben:

- „Ich darf etwas brauchen!“
- „Ich darf mir nehmen!“

**„Ich darf anderen gegenüber
meinen Raum einnehmen!“**

Lasst uns jetzt neugierig schauen, wie sich das, was wir einmal schon ganz als kleine Wesen gelernt haben, möglicherweise in der Verbindung zu unseren

Kindern aktiv ist. Erinnere dich, dass dieses Wissen dafür da ist, dich und die Herausforderungen besser zu verstehen!

Mögliche Adaptionsmechanismen der Einstimmungs-Überlebensstruktur, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:

- Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit **immer bei den Kindern**.
- Es fällt mir schwer, **meinen Raum einzunehmen** im Kontakt mit meinen Kindern.
- Ich kann **nicht gut klar sein** mit den Kindern. Ich habe das Gefühl, ihnen etwas anzutun, wenn ich kraftvoll bin, klar bin oder „**Nein**“ sage.
- Ich versuche dafür zu sorgen, dass sie sich **immer gesehen fühlen**, dass sie immer gehört werden. Ich glaube, dass ich sie immer spiegeln muss, ihre Gefühle, ihre Stimmungen und Eindrücke benennen muss.
- **Ich suche ihr Einverständnis** – sie sollen sich ja nicht übergangen fühlen. Ich finde elterliche Führung und die Vorstellung, Orientierung zu geben, beängstigend.
- Hierarchie und Führung sind Werte, die ich überwinden möchte. Alle sollen **gleichberechtigt** sein.
- Ich möchte, dass schon meine kleinen Kinder **immer überall mitbestimmen** und selbst entscheiden können.
- Ich möchte, dass meine Kinder die freie Wahl haben und **niemand ihnen etwas vorgibt**; sie sollen alles selbst herausfinden dürfen.
- Ich brauche es, dass meine Kinder mich lieben und mögen. Ich suche immer wie eine Bestätigung, dass **sie mich noch lieben**.
- Ich lebe mit meinen Kindern in einer **Co-Abhängigkeit**. Ich Sorge für sie und kümmere mich, um mich sicher zu fühlen.
- Meine Kinder nehmen immer mehr Raum ein und bestimmen das Geschehen. Ich bin die ganze Zeit mit meinen Kindern beschäftigt und komme kaum dazu, mich um meine Belange zu kümmern. Am Ende des Tages bin ich **erschöpft**.

- Ich möchte meinen Kindern **alles recht machen**. Ich fühle mich oft unsicher, ob es ihnen gut geht. Ziehen sich meine Kinder zurück, dann stresst mich das sehr.
- Ich kann meine Kinder schwer durch **Frustration** begleiten, ich fürchte mich davor, ihnen etwas anzutun, wenn ich „Nein“ sage.

❖ Die Vertrauens-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Vertrauen grundsätzlich erfüllt, entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: die Fähigkeit zu einem gesunden Vertrauen in andere und dem Zulassen einer gesunden wechselseitigen Abhängigkeit. Dieses Vertrauen schließt auch die Fähigkeit ein, sich in Beziehungen verletzlich, unwissend, lernend oder unterstützungsbedürftig zu zeigen. In der Vertrauens-Überlebensstruktur wurde unser Kernbedürfnis nach Vertrauen dauerhaft unzureichend befriedigt.

Kernproblem:

- Das Gefühl, uns auf niemanden außer uns selbst verlassen zu können
- Das Gefühl, immer die Kontrolle behalten zu müssen

Kernangst:

Sich verletzlich zeigen mit:
Hilflosigkeit,
Schwäche,
Abhängigkeit,
Versagen

Beeinträchtigtger Kernausdruck:

„Ich brauche deine Hilfe.“



Realität im Heute:

Die Betreffenden sind weder so klein oder hilflos, wie sie insgeheim glauben, noch so mächtig, wie sie vorgeben.

Diese Überlebensstruktur ist oft im autoritären Erziehungsstil sichtbar. **Die Kernschwierigkeit ist, dass wir uns geschworen haben, nie mehr abhängig sein zu wollen und oft tiefe Kontrollmechanismen gebildet haben, um das zu verhindern.**

Als Kinder wurden wir in unserem authentischen Sein, unserem Wesenskern, nicht gesehen. Wir mussten für Liebe und Wahrnehmung eine andere Rolle einnehmen. Wir konnten nicht sein, wie wir tatsächlich sind, sondern wie unsere Eltern wollten, dass wir sein sollen.

Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:

Das Kind gibt seine Authentizität auf,
um so zu werden, wie es die Eltern haben wollen:
bester Freund oder beste Freundin, Vertrauensperson, Musikstar, Sportler,
Akademiker, Nachfolger etc.

„Wenn ich so bin, wie mein Vater / meine Mutter mich haben will,
dann wird er/sie mich wahrnehmen/lieben.“

Die Bindungsbeziehung zu den Eltern ist ja im Kern eine sehr verletzbare Abhängigkeitsbeziehung. Wenn die Erwachsenen dem Kind immer dann Wärme und Unterstützung geben, wenn das Kind das macht, was die Erwachsenen als wichtig erachten (narzisstischer Missbrauch), dann entsteht im Kind das Gefühl, dass es so wie es ist, wertlos ist. Das ist sehr schmerzhaft. Es möchte dann alles tun, um sich nie mehr so abhängig, verletzlich und klein zu fühlen.

Im Vertrauens-Überlebensstil **vermeiden wir emotionale Nähe, da es das Abhängigkeitsgefühl schürt und damit Angst weckt.** Wenn wir als Kinder die Erfahrung gemacht haben, in unserer kindlichen Abhängigkeit auf diese Weise missbraucht worden zu sein, fällt es uns sehr schwer, als Erwachsene zu vertrauen und uns verletzlich zu zeigen.

Die auf **Stolz basierende Identifikation** ist dann oft, dass wir ein überhebliches, kontrollierendes Verhalten lernen, mit dem wir kraftvoll in die Welt gehen

können. Man kann hier zwei Typen unterscheiden, den „brachialen“ und den „charismatischen“ Untertyp. **Der brachiale Untertyp** ist immer stark, hat das Sagen, verhält sich herrisch, machthungrig und einschüchternd, damit andere Angst haben, und nutzt andere zum eigenen Zweck. Er/Sie ist erfolgreich und überlebensgroß. Das Tragische ist aber, dass hinter diesem Verhalten die auf Scham basierenden Identifikationen stehen, vor allem das Gefühl, gar nichts wert zu sein. Die Kraft und Stärke sind wie eine Schutzhülle, basierend auf dem Wunsch, nie mehr hilflos und klein sein zu wollen.

Der charismatische Untertyp weiß, was sein Gegenüber braucht. Er manipuliert andere, tut so, als ob er für sie/ihn da ist, sagt das, was andere hören wollen und hat ein unheimliches Gefühl dafür, wie man andere packen kann. Man ist nun selbst diejenige Person, die andere benutzt und verrät, so wie man früher als Kind benutzt und verraten wurde.

Wie schon erwähnt, sind die auf **Scham basierenden Identifikationen**, dass man sich klein, ohnmächtig und machtlos fühlt. Und als jemand, der benutzt und verraten wird.

Überlebenswichtige Adaption:

- Versperrter Zugang zu Vertrauen und gesunder wechselseitiger Abhängigkeit

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben:

- „Ich darf ‚menschlich‘ sein“
- „Ich darf verletzlich sein“

„Ich darf Unterstützung brauchen!“

Lasst uns nun wieder neugierig schauen, wie wir das, was wir gelernt haben um emotional zu überleben, logischerweise auch in unserer Verbindung zu den Kindern leben und wie dieses Erforschen der Beginn ist, mehr zu erkennen, warum wir uns so verhalten.

Mögliche Adaptionenmechanismen der Vertrauens-Überlebensstruktur, die Eltern und Erwachsenen heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:

- Ich kann es nicht leiden, wenn mein Kind „Nein“ sagt und sich gegen mich stellt. Ich versuche dann einfach mit allen Mitteln, **die Oberhand zu bewahren.**
- Es ist mir wichtig, dass mein Kind **so werden soll** und das tun soll, was auch mir wichtig ist.
- Ich fühle mich vielleicht manchmal ausgenutzt von den Kindern und glaube, dass sie etwas **extra gegen mich** machen.
- Zwischen mir und meinen Kindern gibt es möglicherweise oft **Machtkämpfe.**
- Es kann sein, wenn ich ehrlich bin, dass ich eigentlich nicht so sehr an der **Innenwelt** meiner Kinder interessiert bin. Ich möchte einfach, dass alles gut läuft.
- Wenn ich mit meinen Kindern spreche, dann am ehesten über Leistungen oder wir streiten und es geht um das, was sie alles nicht können. Ich beobachte, dass meine Kinder mir sonst **nicht so viel von sich erzählen.**
- In meiner Familie schaffen wir alles **problemlos.**
- Wenn meine Kinder älter sind, finde ich es zwar gut, wenn sie erfolgreich sind, jedoch fühle ich mich dadurch auch **bedroht.**
- Es kommt mir nicht in den Sinn, mich meinen Kindern gegenüber **verletzlich und offen** zu zeigen. Oder es macht mir Angst, dies zu tun.



❖ Die Autonomie-Überlebensstruktur

Wird das Kernbedürfnis nach Autonomie grundsätzlich erfüllt, entwickeln wir folgende Kernfähigkeiten: Die Fähigkeit, angemessen Grenzen zu setzen, die Fähigkeit, Nein zu sagen und klarzumachen, wie weit andere gehen dürfen, und die Fähigkeit, ohne Angst und Schuldgefühle unsere Meinung zu sagen. In der Autonomie-Überlebensstruktur wurde unser Kernbedürfnis nach Autonomie dauerhaft zu wenig befriedigt.

Kernproblem:

- Sich belastet und unter Druck zu fühlen
- Probleme, Grenzen zu setzen und unverblümt „Nein“ zu sagen.

Kernangst:

„Wenn die Leute mich wirklich kennen würden, würden sie mich nicht mögen.“

Beeinträchtigter Kernaussdruck:

„Nein. Das mache ich nicht.“
Jede Selbstäußerung, die Konflikte wachruft.



Realität im Heute:

Autonomie bedeutet, dass die Betreffenden wissen, was für sie richtig ist, und in der Lage sind, das anderen gegenüber zu äußern, sodass ihr „Ja“ ein echtes Ja und ihr „Nein“ ein echtes Nein ist.

Bei dieser Überlebensstruktur fällt es einem Betroffenen schwer, eine gesunde Autonomie zu entwickeln. Man hat als Kind oft die Erfahrung gemacht, dass der Selbstausdruck und die Eigenständigkeit in irgendeiner Art und Weise bedrohlich für die Eltern waren und unterbunden oder sanktioniert wurden, zum Beispiel durch „Liebesentzug“. **Aufgrund dieser ungünstigen Erfahrung fällt es im Erwachsenenalter schwer, gesund Grenzen zu setzen oder sich in seinem Selbstausdruck ganz zu zeigen.**

Oft fühlt man sich in der Autonomie-Überlebensstruktur so gelähmt, als wäre man ständig in einem Dilemma. Im „Nein“-Sagen wird die Angst wach, Beziehung zu verlieren, im „Ja“-Sagen die Wut darüber, nicht geliebt worden zu sein, ohne irgendwelchen Erwartungen gerecht geworden zu sein. Oft sind diese beiden Seiten des Dilemmas aber nicht ganz bewusst zugänglich. **Man ist in den eigenen Widersprüchen gefangen, im inneren Konflikt und in einer leidvollen Ambivalenz.**

In der Autonomie-Überlebensstruktur ist es oft so, dass man sich sehr stark Druck macht, der sich oft auch körperlich zeigt. Man strengt sich an, will es richtig und perfekt machen, und gleichzeitig stimmt daran etwas nicht.

Strategie zum Schutz der Bindungsbeziehung:

Das Kind gibt direkte Ausdrucksformen seiner eigenen Unabhängigkeit auf, um sich nicht verlassen oder erdrückt zu fühlen.

„Wenn ich alles, was verlangt wird, perfekt mache, werde ich geliebt.
Wenn ich etwas nicht will, muss ich mich heimlich entziehen.“

Da die Autonomie und Eigenständigkeit nicht gewürdigt wurden, besteht oft im Erwachsenenalter Angst vor Nähe. Es besteht die Sorge, sich gegen eine Art Übermacht nicht behaupten und nicht man selbst sein zu können.

In der auf **Stolz basierenden Identifikation** gibt es einen grundlegenden Stolz darauf, viel tragen und viel aushalten zu können. **Man ist nett, liebenswürdig und gehorsam.** Man verkörpert mit seiner adaptiven Strategie den sogenannten lieben Jungen oder das brave Mädchen. Die Angst ist sehr groß, andere zu enttäuschen. Das ist es, was man mit allen Mitteln zu verhindern versucht. Man hat ja als Kind erlebt, dass es geahndet wird, wenn man sich ganz so zeigt, wie man ist und eigenständig sein möchte.

Man hat also Angst, durch sein authentisches Sein andere zu enttäuschen. Man ist nett, hält sich an die Regeln, strengt sich an, um zu vermeiden, diese Enttäuschung auszulösen und dafür zurückgewiesen zu werden. Darunter liegt jedoch die auf **Scham basierende Identifikation**. Man ist wütend. **Man hegt einen Groll, ist rebellisch und hat eine Abneigung gegen Autorität.** Eigentlich ist es einem nämlich zuwider, sich permanent verstellen zu müssen und nicht als die

Person geliebt zu werden, die man ist. Man ist jemand, der eine große aufgebürdete Last trägt und eine heimliche Freude daran hat, andere zu enttäuschen. **Wenn andere Menschen positiv auf das nette, angepasste Selbst reagieren und man von ihnen dafür geschätzt wird, fühlt man sich noch mehr in dem Dilemma gefangen** und beginnt mehr und mehr Misstrauen und Zynismus den Menschen und der Welt gegenüber zu hegen.

Die Einstimmungs-Überlebensstruktur ist vor allem damit beschäftigt, zu schauen, was andere brauchen. Im Gegensatz dazu baut die Autonomie-Überlebensstruktur darauf auf, **die Erwartungen anderer zu erfüllen, um ihnen zu gefallen.**

Es ist die größte Sehnsucht eines Menschen mit Autonomie-Struktur, das machen zu können, was er oder sie möchte und einfach spontan und direkt sein zu können. Gleichzeitig ist das auch seine/ihre größte Angst, weil das Erfüllen dessen, was einem wirklich wichtig ist, auch die Angst vor dem Bindungsverlust aktiviert. Es kommt dann nicht selten vor, dass man unbewusst seine Projekte und seine Ideen selbst sabotiert. Diese Selbstsabotage scheint von außen kaum nachvollziehbar. Wenn andere Menschen dann „helfen“, das eigene Ziel zu erreichen, haben sie den Autonomie-Typ „verloren“, weil sie Teil des inneren Dilemmas geworden sind. Der Autonomie-Typ „muss“ dann die Gegenseite einnehmen. Er/Sie ist vielleicht noch da, innerlich jedoch längst unerreichbar.

Überlebenswichtige Adaption:

- Versperrter Zugang zu einem authentischen Selbstausdruck
- Reagieren auf das, was andere von einem zu erwarten scheinen

Unser Weg zur Rückverbindung, ganz vereinfacht:

Uns immer mehr die Erlaubnis zu geben:

- „Ich darf authentisch sein“
- „Ich darf mein Innerstes ausdrücken“
- „Ich darf wollen, was ich will“

**„Ich darf einfach spontan
ich selbst sein!“**

Mögliche Adaptionsmechanismen der Autonomie-Überlebensstrategie, die Eltern und Erwachsene heute im Kontakt mit Kindern im Wege stehen können:

- Ich verliere mich in der Kindzentrierung, weil ich **sofort reagiere**, wenn mein Kind etwas will, sagt oder braucht. Wenn es mir dann aber zu viel und zu eng wird, kann ich sehr wütend werden.
- Ich fühle immer solch einen latenten Stress, weil ich innerlich, oft unbewusst, damit beschäftigt bin, die **Erwartungen** meiner Kinder zu erfüllen.
- Ich mache mir generell **viel Druck**, strenge mich an und gebe den Druck an meine Kinder weiter.
- **Frustrationen** kann ich schwer begleiten, ich erlebe großen Stress, wenn mein Kind in seinem „Nein“ gefangen ist. Es macht mich wütend und ich verliere meine Gelassenheit.
- Ich fühle manchmal solch einen **Groll** auf meine Kinder. Ich versuche alles zu tun, dass es ihnen gut geht und dann sind sie immer noch nicht zufrieden.
- Es fällt mir schwer, **spontan** mit den Kindern zu sein, unbeschwert und leicht. Es herrscht eher so eine beschwerende Atmosphäre.
- Ich habe sehr schnell das Gefühl, dass **etwas Schlimmes passiert**, wenn ich direkt bin, wenn ich den Kindern gegenüber für mich einstehe und meine klare Meinung sage.
- Es fällt mir sehr **schwer, klare Grenzen** zu setzen. Ich habe das Gefühl, die Kinder respektieren meinen Raum nicht, hören mich nicht und dann kann ich sehr wütend werden.
- Ich fühle mich oft grundsätzlich **schuldig** und weiß gar nicht immer, warum.
- Wenn meine Kinder etwas **wollen**, fällt es mir schwer, mich darüber zu freuen. Es kann mich schnell in Not bringen oder mir einfach zu viel sein.
- Ich fühle mich mit dem Eigensinn meiner unreifen Kinder generell überfordert; wir verlieren uns regelmäßig in Machtkämpfen.

Die essenzielle Forschungsfrage für Eltern und Fachpersonen

Wir haben tiefer untersucht, warum das Erkennen, woher das eigene Verhalten kommt, die erste Voraussetzung für elterliche Führung ist.

In allen Überlebensstrukturen handeln wir, um etwas zu erreichen. Das trennt uns von unserem natürlichen Zustand der Verbindung und Neugierde, aus dem heraus sich Handeln ganz anders anfühlt.

Wir haben gelernt, dass es für Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, viel Mut braucht, sich einzugestehen, dass es manchmal mehr um uns geht als um die Kinder. Folgende essenzielle und mutige Fragen können wir uns im Kontakt mit den Kindern immer wieder neugierig stellen:

- ★ Was treibt mein Verhalten gerade an?
- ★ Was ist der gute Grund meines Verhaltens dem Kind gegenüber?
- ★ Muss mein Kind gerade etwas für mich erfüllen, damit es mir besser geht?

Wenn wir beginnen zu sehen, woraus unser Verhalten den Kindern gegenüber gerade gespeist ist, auch wenn wir es nicht gleich sofort ändern können, wird unser authentisches Selbst, also unsere Kernidentität aktiviert. Wir beginnen dann uns zu „de-identifizieren“. Das ist ein großer Schritt, mit dem wir aus der kollektiven und familiären Vergangenheit austreten. Wir geben diese Vergangenheit dann nicht einfach weiter – sie muss sich also nicht mehr wiederholen.

Erwachsene Selbstfürsorge

In vielen von uns ist das natürliche Selbstverständnis von „Ich Sorge für mich“ verstellt. Insbesondere in der Einstimmungs-Überlebensstruktur und in der Autonomie-Überlebensstruktur scheint es einem normal zu sein, keine eigenen Bedürfnisse zu haben und nur auf die anderen zu schauen.

Die Bedürfnisse und Erwartungen anderer sind immer wichtiger als die eigenen.

Wir glauben dann, etwas zu „brauchen“ heißt, im Kindbewusstsein zu sein, und nichts zu „brauchen“ heißt, erwachsen zu sein. Dabei ist das aber genau unsere Überlebensstrategie!

Wie wir gesehen haben, ist es wichtig zu verstehen, dass dies keine hehre Qualität ist, auf die wir stolz sein können, sondern dass dies unsere Adaptionsmechanismen sind, die wir gebildet haben, um zu überleben. Sonst besteht die Gefahr des Missverständnisses, dass es gut sei, keine eigenen Bedürfnisse zu haben. **Es ist ein Zeichen von Erwachsensein, dass wir wissen, dass wir Bedürfnisse haben, und dass wir es selbstverständlich finden, für diese Bedürfnisse zu sorgen.**

Im Erwachsenenbewusstsein ist es uns klar, dass wir diejenigen sind, die verantwortlich sind für die Erfüllung unserer Bedürfnisse. Anders ist das bei Kindern, die auf die Fürsorge durch Erwachsene angewiesen sind. Das heißt nicht, dass wir als Erwachsene alles alleine machen müssen. Es heißt lediglich, dass wir es sind, die die Verantwortung dafür übernehmen.

Wenn ich der Fels in der Brandung sein und gelassen bleiben will,
dann bin ich eingeladen, gut für mich zu sorgen.
Es ist so schön, immer mehr raus zu finden, welche Bedürfnisse ich
habe und wie ich für mich sorgen kann.

Hier unterstützende Fragen* für dich:

- Wie erfüllt sind meine Bedürfnisse in meinem Leben?
- Was kann ich eigentlich tun, wenn es an bestimmten Bedürfnissen sehr mangelt?
- Was brauche ich, damit ich entspannt da sein kann?
- Für welche Bedürfnisse bin ich gut beraten, Unterstützung von anderen Erwachsenen anzufragen?
- Wenn ich mir einen Moment vorstelle, die Erwartungen anderer nicht erfüllen zu müssen, was nehme ich dann wahr, was ICH eigentlich will oder brauche?

*Im Zusatzmaterial findet ihr eine hilfreiche Übung dazu.

„Die spontane Bewegung in uns allen zielt auf Kontakt.
Gleich wie zurückgezogen und isoliert wir sein mögen und ungeachtet der Schwere des Traumas, das wir erlebt haben, gibt es – gerade so, wie eine Pflanze sich spontan auf die Sonne zubewegt – in jedem von uns auf der tiefsten Ebene einen Impuls in Richtung Verbundenheit.“

Dr. Laurence Heller

