

Session 9

Elterliche Führung III: Weisung geben und Reifung nachholen bei älteren Kindern und Jugendlichen*

*Es gibt ein spezielles Handout ausschließlich zu den Jugendlichen. In diesem vorliegenden Handout findet ihr jedoch wichtige Grundlagen dazu.

I. Elterliche Führung bei älteren Kindern und Jugendlichen

In dieser Session bauen wir auf allen Themen der Session 8 auf und behandeln die Thematik elterlicher Führung in Bezug auf ältere Kinder und Jugendliche ab ca. sieben Jahren.

Zur Erinnerung die Themen in Session 8:

- „Nein“ in Bezogenheit
- Umgang mit Frustration
- Setzen von lebensprozessförderlichen Grenzen
- Die Bedeutung unseres Erwachsenenbewusstseins

In Bezug auf Weisung und elterliche Führung stehen in der Begleitung der deutlich reiferen älteren Kinder (und dann für die noch reifere Phase des Jugendalters) ganz andere Schwerpunkte im Zentrum. So ändern sich unsere Rolle und unsere Führungsaufgabe mit dem Alter der Kinder.

Diese Phase ab ca. sieben/acht Jahren folgt für jedes Kind auf seine Phase der Unreife, dabei nimmt es alle in dieser Zeit gesammelten Beziehungserfahrungen mit. Im Sein mit älteren Kindern zeigen sich – so herausfordernd es auch klingen mag - die Auswirkungen unserer Begleitung in all den Jahren zuvor. Unsere Beziehungsgestaltung in diesem höheren Lebensalter findet also vor dem Hintergrund aller bis dahin gesammelten Erfahrungen statt.

Good to know ...

... es ist nie zu spät!

Kinder bringen so viel Lebenskraft mit.

Und so wie wir das für uns selbst tun können, können wir uns auch mit unseren Kindern auf den Weg machen, diese authentische Kraft und Lebensenergie in ihnen zu stärken, wieder zu entdecken und bestimmte emotionalen Prozess nachzuholen!

War es uns aus bestimmten Gründen nicht möglich, mit unseren Kindern während der Unreifezeit ein ausreichend vertrauensvolles Beziehungsfundament zu legen und ihnen ihren Entwicklungsbedürfnissen entsprechend zu helfen, Adaption zu lernen, dann ist das Thema „Weisung und Führung“ einfach oft ziemlich herausfordernd.

Oft haben wir ja zu den sogenannten „konkret-operativen“ Kindern (zwischen +/- 7 Jahren und +/- 13 Jahren) schon ein bisschen die Verbindung verloren. Das kann daran liegen, dass sie sich distanzieren, weil wir ihre Autonomie oder ihr Bedürfnis nach Raum nicht ausreichend respektieren. Es kann auch sein, dass unser Beziehungsraum sich abgekühlt hat, weil sie sich von uns nicht gesehen fühlen, weil wir im Spektrum des kindzentrierten und/oder autoritären Erziehungsstils gefangen waren.

Wenn wir unsere Kinder in den ersten sieben Jahren, der Zeit der Unreife, auf eine bezogene Art und Weise klar und liebevoll begleitet und ihnen Orientierung gegeben haben, dann werden sie uns diese Rolle von Herzen gerne weiterhin übertragen. Sie werden sich vertrauensvoll weiter an uns wenden, wenn sie Rat suchen oder Unterstützung brauchen. Sie werden auch ganz selbstverständlich weiter unsere Orientierung und auch Weisungen annehmen, weil sie die Erfahrung machen konnten, dass wir sie auf eine Art begleiten, die gut für sie und voller Respekt und Würde ist.

Wenn Kinder sich schwer tun bei uns Orientierung zu suchen, haben sie ihr Herz bereits etwas vor uns verschlossen.

In diesem Handout werden wir viel über die Prinzipien lernen, wie wir ältere Kinder und Jugendliche führen. Es soll aber auch dazu dienen zu erkennen, wie wir das Herz unserer Kinder wieder zurückgewinnen, wenn wir sie bereits etwas verloren haben. Es ist nie zu spät dafür, wenn es auch einiger Hinwendung und innerer Auseinandersetzung bedarf.

Unsere Rolle in der Begleitung verändert sich

Während wir für kleine Kinder ganz ohne Frage ihre Reisebegleiter sind, die ihnen klare Orientierung geben und sie in die Kultur einführen, ist es bei den sogenannten konkret-operativen Kindern (also den Kindern ab ca. sieben bis neun Jahren) so, dass sich unsere Rolle bzw. unsere Funktion verändert, zumindest was die emotionale, die innere Orientierung der Kinder an uns betrifft.

Konkret-operative Kinder gewinnen zunehmend an Autonomie und sind nicht mehr so unmittelbar von uns abhängig wie in den ersten Lebensjahren.

Dies bezieht sich nicht darauf, dass sie uns als weise Begleiter/-innen nicht mehr brauchen.

Das tun sie in dieser Phase fast ebenso stark wie in der Phase der Unreife, doch können sie jetzt eher entscheiden, wie sehr sie sich innerlich an uns orientieren oder ob sie sich lieber zurückziehen.

Das bedeutet für uns als Eltern, dass wir die Rolle als ihre Reisebegleitung im besagten Sinne auch nicht mehr so automatisch innehaben wie bei den kleinen Kindern. Die Kinder müssen uns von sich aus weiterwählen und uns ihr Vertrauen schenken. Sie sind diejenigen, die nun auswählen, wem sie vertrauen und wem nicht. Mit Vertrauen, so wie wir es hier meinen, ist echte Nähe als Basis für eine altersadäquate Autonomie gemeint. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von „sicherer Bindung“.

Wir können das Vertrauen der älteren Kinder daran ablesen, dass sie uns ihre Geheimnisse und Sorgen anvertrauen, die Fragen, die sie beschäftigen mit uns teilen oder ihre lustigen Dummheiten, die sie begangen haben, berichten. Wir können das Vertrauen der älteren Kinder auch daran ablesen, dass sie uns ihre

eigenständigen Ideen erzählen, dass sie sich frei fühlen, ihre Meinungen und Gedanken zu einer Angelegenheit zu äußern und dass sie in unserem Beisein autonome Entscheidungen fällen. Sie tun all das, weil sie sich sicher fühlen. Mit anderen Worten schenken uns die Kinder ihr Herz, sie zeigen sich uns gegenüber abhängig, offen, verletzlich, selbstständig und authentisch.

Es kann sein, dass wir mit unseren Kindern zwar eine warme Beziehung haben, die Kinder sich jedoch schwer führen lassen. Es kann auch sein, dass die Kinder sich leicht führen lassen, sie jedoch Teile ihres authentischen Selbst aufgegeben haben, um unsere Ziele zu erfüllen. Sie haben dann möglicherweise ihre gesunde Autonomie und Authentizität aufgegeben, um sich unserer Liebe und Zuwendung sicher zu sein.

Wir sehen hier nochmals die Komplexität unserer Führungsrolle als Erwachsene und wie sie sich mit dem Älterwerden der Kinder verändert.

In der Begleitung älterer Kindern modifiziert sich unsere Rolle.
Wir dürfen uns nun als Reisebegleitung beweisen.

Wir sind somit gefordert, unsere Qualitäten und Kompetenzen als „gute“ Reisebegleitung unter Beweis zu stellen – ansonsten suchen sich die Kinder andere Reisebegleiter/-innen, an denen sie sich innerlich orientieren.

Das können beispielsweise die sogenannten „Peers“ sein, also Gleichaltrige. Dann sind wir zwar immer noch die Eltern, aber nehmen mehr die Rolle der nervenden Betreuer ein.

Wir können nicht einfordern, dass ein älteres Kind uns sein Herz schenkt. Doch wir können uns auf den Weg machen, es wieder zu gewinnen.

Diese Aussage enthält einen tiefen Kulturwechsel in der Begleitung unserer Kinder. Wenn wir diese Botschaft wirklich verstehen, folgt daraus automatisch eine zutiefst respektvolle Haltung unseren Kindern gegenüber.

Uns als Reisebegleiter und somit als Führungskraft im Paradigma der Verbindung zur Verfügung zu stellen und dafür zuständig zu sein, dass die Kinder uns ihr Herz schenken, heißt aber nicht, keine Weisung zu geben oder sie nicht zu begrenzen.

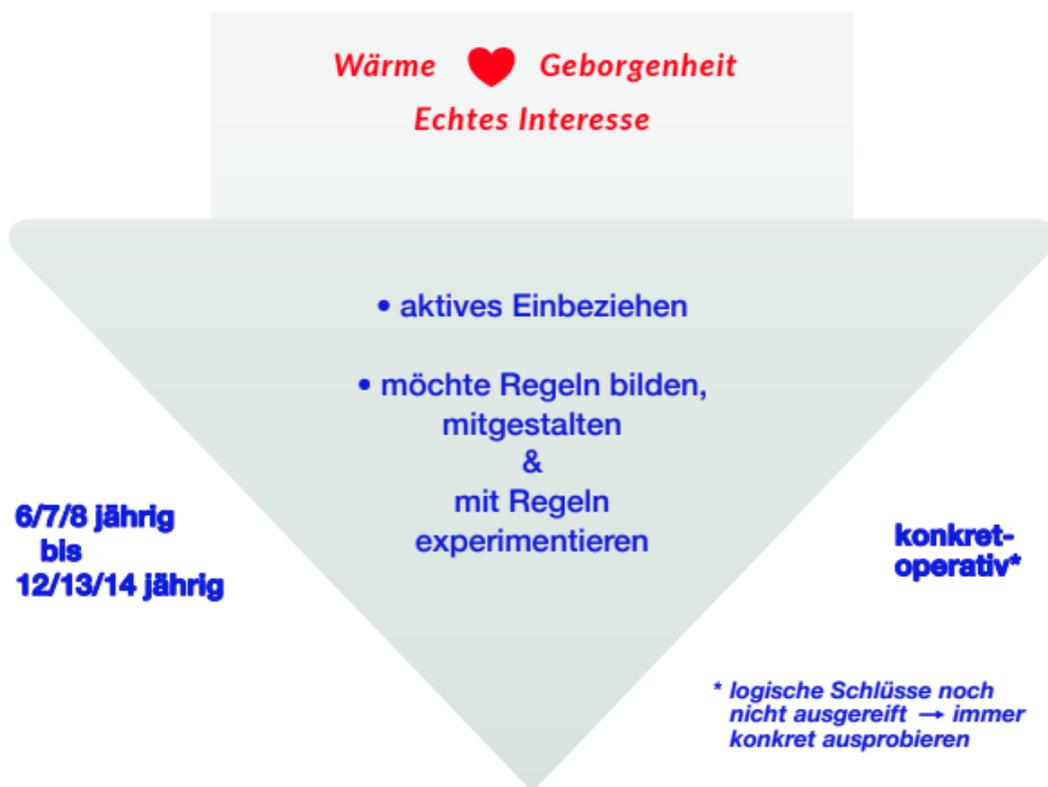
Auch die älteren Kinder brauchen es, dass wir ihnen an manchen Stellen sagen, was wir uns wünschen, dass wir sie begrenzen oder ihnen ein „Nein“ schenken. Wir beziehen unsere Kinder in dieser Lebensphase in diesen Prozess aber zunehmend mit ein.

Was macht das konkret-operative Kind aus?

Konkret-operative Kinder ...

- ... bauen sich zunehmend mehr ihre innere Logik auf, indem sie dabei alles, was sie sich überlegen, konkret ausprobieren und somit begreifen, erfahren und erfühlen.
- ... Durch den Reifeschritt und dank der erworbenen Fähigkeiten in den ersten sieben Lebensjahren verfügen sie über viel mehr Eigenständigkeit und möchten deswegen natürlicherweise selbst mitgestalten und mitbestimmen.
- ... Sie wollen alles miteinander in Beziehung bringen, darum lieben sie es, sich mit Regeln und Abmachungen auseinanderzusetzen.
- ... Sie können vieles schon mit anderen konkret-operativen Kindern besprechen und lernen mehr und mehr, untereinander gemeinsam Lösungen zu finden und zu schauen, dass die Lösungen für alle stimmig sind.

- ... Sie lieben die Auseinandersetzung mit Regeln und das Mitdiskutieren.
- ... Sie beginnen, mehr Verantwortung zu übernehmen.
- ... Sie brauchen dabei die Möglichkeit, autonome und eigenständige Entscheidungen treffen zu können und daraus zu lernen.
- ... Sie nutzen einfach jede Situation, um mit Regeln und den Konsequenzen der Übertretung zu experimentieren.



Wir sollten ihre zunehmende Autonomie ernst nehmen und ihre Vorschläge und Lösungsideen so ernst nehmen, als säßen wir mit ihnen in einem politischen Rat und beteiligten uns gemeinsam an einer wichtigen gesellschaftspolitisch relevanten Diskussion.

Es ist so wichtig, sie darin zu sehen!

Das gilt auch, wenn es vielleicht aus unserer Sicht „nur“ um weniger wichtige Themen geht, wie etwa die Spielregeln beim Tischfußball oder ob sie selbst entscheiden, welche Kleidung sie anziehen.

Um ein tieferes Gefühl zu bekommen, wie sich die Welt eines konkret-operativen Kindes anfühlt, kannst du dir die innere Reise aus der Session im Zusatzmaterial nochmals anhören.

Die Basis dieses Reifungsschritts ist jedoch, dass die älteren Kinder uns prinzipiell immer noch sehr, sehr gerne folgen und sich leicht führen lassen, weil sie uns ihr Herz anvertraut haben. Sie kennen die Abläufe, orientieren sich zunehmend selbstständig, können sich ganz leicht und flüssig an Regeln halten, tun dies grundsätzlich gerne, hören uns zu und sind kooperativ.

Vertrauen die älteren Kinder sich uns nicht an, müssen wir mit ihnen immer wieder über bestimmte Dinge diskutieren, weil sie ständig die Regeln „vergessen“ oder sich nicht an Vereinbarungen halten. Gibt jede unserer Interventionen Anlass zu Widerspruch, dann ist es wichtig, die Ursache dieses sogenannten „Widerstands“ tiefer zu erforschen.



II. Die Entfremdung unserer älteren Kinder und ihr Rückzug

Für viele Eltern und Erwachsene scheint es fast selbstverständlich und quasi normal, dass die älteren Kinder und Jugendlichen per se latent „widerständig“ oder zurückgezogen sind und dieser „Widerstand“ mit zunehmendem Alter immer stärker wird. Es erscheint dann schon als etwas Besonderes, wenn die älteren Kinder auch mal freundlich und offen uns gegenüber sind.

Die Unfreundlichkeit und der Rückzug unserer älteren Kinder und Jugendlichen ist keine Folge des Jugendalters, sondern ihre Antwort auf unsere mangelnde Orientierung und/oder Respektlosigkeit in den Jahren zuvor, in denen sie von uns abhängig waren und wir uns nicht als vertrauenswürdig und ausreichend sicher erwiesen haben.

Diese Botschaft kann für Eltern, die genau das mit ihren älteren Kindern erleben, sehr schwer zu verdauen sein.

Doch das Gute daran ist:

Dein Kind ist richtig!

Du bist richtig!

Dein Kind zeigt nur Reaktionen auf seine bisherigen, teilweise ungünstigen Erfahrungen. Schau hinter die Fassade der Unfreundlichkeit und lass dich vom Rückzug nicht mehr blenden. So wird es, wie du auch, langsam wieder mehr Mut bekommen, sich dir gegenüber zu öffnen und dir dein Herz zu schenken.

Lassen wir uns aber darauf ein, das Bedauern darüber zu spüren, dass wir womöglich wirklich etwas mit unseren Kindern verpasst haben, ihnen womöglich wirklich nicht den Respekt entgegenbrachten, der ihnen eigentlich zusteht.

Wenn wir das tun, entsteht Raum für Neugier. Und wo Neugier ist, entsteht Raum für Kontakt.

Vielleicht waren wir selbst recht gepanzert und wollten, dass unsere Kinder so oder so sind, damit wir uns gut fühlen. Vielleicht waren wir immer wieder sehr gestresst oder aktiviert und haben unseren Stress an den Kindern ausagiert. Möglicherweise waren wir kindzentriert und ängstlich-unsicher. Wenn wir hier beginnen tiefer zu verstehen, wie die Geschichte und die Zusammenhänge in der Beziehung zu unseren Kindern sind, dann kann dies der Beginn einer völlig neuen Beziehungsebene mit ihnen sein. Wir können wieder bewusst den Respekt und die Würde und die Liebe in unsere Beziehung mit ihnen hineinlegen.

Sehr wahrscheinlich werden wir auf diesem Weg aber Unterstützung brauchen. Denn auch hier gilt wieder: Wir behandeln unsere Kinder nicht aus mangelnder Liebe weniger respektvoll und achtsam als angebracht wäre, sondern weil Teile von uns mit uns selbst Trennung leben ... Hierin liegt eine große Herausforderung, aber auch eine große Chance für unser eigenes Wachstum hin zu mehr emotionaler Reife und Tiefe.

Das, was uns im Paradigma der Bezogenheit
zur Führung autorisiert,
ist der warme und sichere Beziehungsraum
zwischen uns und dem Kind.

Diese Haltung ist möglicherweise weit von dem entfernt, wie wir selbst oder unsere Eltern aufgewachsen sind: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, bestimme ich über dich“ oder „Ich weiß besser, was für dich gut ist!“ – das war der Machtmissbrauch, unter dem viele Eltern von heute in ihrer Kindheit und Jugend gelitten haben.

In der Zwischenzeit gibt es ja eine immer größer werdende Anzahl von Eltern, die mit der Kindzentrierung identifiziert sind. Sind wir das, fühlen wir uns in einer Art kindlichen Abhängigkeit mit unseren Kindern.

Wie wir gemeinsam gesehen haben, kann es in der Kindzentrierung zwar einen wärmeren Bindungsraum geben, jedoch können Kinder sich nicht wirklich abhängig, geborgen und somit sicher fühlen, wenn wir mit unserem Fokus so sehr bei ihnen sind und wir dadurch für sie nicht spürbar sind.

In der Kindzentrierung triggert es uns,
wenn die Kinder wütend oder „böse“ auf uns sind.

Wir fühlen uns dann möglicherweise
wie zurück versetzt in unsere eigene Geschichte ...

... wo wir uns abgelehnt und
nicht willkommen geheißen gefühlt haben.

Kinder brauchen uns als stabiles, liebevolles Gegenüber, das von ihren Stimmungen unabhängig ist. Finden sie das bei uns nicht, dann ziehen sie sich im Laufe der Jahre immer mehr zurück und wollen in ihrer inneren Verzweiflung auch nichts mehr mit uns zu tun haben.

Mögliche Gründe für den sogenannten „Widerstand“

Woran liegt es, wenn unsere älteren Kinder nicht (mehr) auf uns hören? Wenn ich z. B. meine Kinder oder Jugendlichen bitte, den Tisch abzuräumen und sie nicht einmal auf meine Bitte reagieren, sondern mich einfach „ignorieren“, ist es hilfreich, auf drei Aspekte zu schauen:

1) Der Beziehungsraum

Ist der Beziehungsraum zwischen uns warm und sicher?

- Vertraut mir mein Kind?
- Bin ich im gesunden Alpha (Fels in der Brandung) oder eher ängstlich/unsicher und/oder verletzt und dann dominant/ausagierend?

2) Ein aktuell anderes Bedürfnis steht im Vordergrund

Kann mich mein Kind gerade hören oder steht ein anderes Bedürfnis im Vordergrund?

- Womit ist mein Kind gerade beschäftigt?
- Kann ich mich dafür interessieren?
- Kann ich dem Kind Zeit geben oder bin ich sofort ungeduldig und gestresst?
- Brauchen wir eine neue, gemeinsame Vereinbarung, wie wir etwas regeln? Was schlägt mein Kind vor? Was schlage ich vor?

3) Ist mein Kind in der Unreife stecken geblieben und ist der „Widerstand“ Ausdruck davon?

- Habe ich versäumt, dass es Adaption lernt?
- Habe ich versäumt, ihm „Nein“ in Bezogenheit zu sagen?
- Habe ich versäumt, ihm liebe- und respektvoll Orientierung zu geben und ihm zu zeigen, wie man sich in unserer Kultur verhält?

Wie stellen wir wieder eine warme und sichere Beziehung her?

Folgende Punkte können uns dabei helfen und dienen als Orientierung:

1) Wir trainieren, im erwachsenen Bewusstsein zu bleiben

Das bedeutet für Menschen, die normalerweise eher zum (subtil) autoritären Erziehungsstil greifen: Wir hören konsequent auf zu schimpfen und uns über die Kinder und darüber zu beklagen, wie sie Dinge angehen.

Für Menschen, die eher in der Kindzentrierung stecken, bedeutet das anzufangen, in eine Zuversicht und Kraft zu kommen, die es uns möglich machen, den Kindern „Neins“ zuzumuten und ihnen eine Weisung zu geben, ohne Angst zu haben, ihre Liebe und Zuneigung dadurch zu verlieren.

Wenn unsere Kinder schon älter sind,
haben wir nochmals richtig die Chance,
für sie und für uns an diesen Stellen
eine tiefgreifende Veränderung einzuleiten.

Wir brauchen für solch einen grundlegenden Richtungswechsel höchstwahrscheinlich Menschen in unserem Alltag, mit denen wir offen sprechen können, mit denen wir uns gemeinsam auf den Weg machen und uns gegenseitig unterstützen.

Oft ist therapeutische Unterstützung immens hilfreich. Es ist einfach herausfordernd. Nicht selten quälen wir uns ja schon genug damit, wie es gegenwärtig läuft und dann machen wir uns noch auf den Weg, etwas ganz anderes zu versuchen ...

Doch wir haben die Chance, mit kleinen, mutigen Veränderungen Berge zu versetzen. Wir brauchen einander hier. Wir sind die, auf die wir gewartet haben!

2) Grundsätzlicher Respekt gegenüber dem Raum der Kinder

Es ist ein Grundprinzip von Kontakt, erst zu schauen, womit der andere Mensch gerade innerlich beschäftigt ist, bevor wir ihn unterbrechen oder stören.

Dieser letzte Satz mag uns, wenn wir ihn lesen, selbstverständlich vorkommen und doch scheint es im konkreten Alltag mit den Kindern ebenso selbstverständlich, dass wir sie in dem was sie tun, einfach unterbrechen oder stören. Wir erlauben uns das, weil sie vielleicht etwas nicht gemacht haben, was sie tun sollten.

Genauso häufig kommt es vor, dass wir einfach in ihr Zimmer kommen und uns darüber beklagen, dass nicht aufgeräumt wurde. Noch häufiger ist, dass wir sie einfach von einem anderen Zimmer aus zum Beispiel zum Essen rufen, ohne jede Möglichkeit, zu sehen, ob sie gerade in etwas vertieft sind.

3) Abschied von dem Gedanken, wir hätten das Recht, an den Kindern zu ziehen

Unsere gesamte Kultur der Trennung ist sehr geprägt vom Erziehungsgedanken, also dem Gedanken, dass wir die Kinder dazu bringen müssen und dürfen, das zu tun, von dem wir denken, es sei gut oder wichtig für sie.

Das Paradigma der Bezogenheit hingegen baut darauf auf, dass wir eine Beziehung miteinander brauchen, in der die Kinder erleben, dass sie uns vertrauen können, dass sie uns folgen können, dass sie also diejenigen sind, die uns dazu autorisieren, ihnen weiter Orientierung zu geben. Das beinhaltet, dass wir für sie inspirierende Vorbilder sind, dass wir also die Werte, die wir unseren Kindern vermitteln wollen, glaubwürdig selbst verkörpern und vorleben – und dass, wie sie uns erleben, auch zur Nachahmung inspiriert.

Bei näherer Betrachtung wird schnell deutlich, dass der Erziehungsgedanke bei Weitem einfacher umzusetzen ist als der Beziehungsgedanke.

4) Den Anteil an schönen Erlebnissen mit den Kindern erhöhen im Vergleich zu den „Gesprächen“ über Aufräumen, Hausaufgaben und Videospiele

Je älter die Kinder werden, desto größer wird in der Regel der Anteil an Diskussionen über unangenehme Dinge wie Hausaufgaben, Ordnung, Haushalt und Grenzen beim Medienkonsum.

Gleichzeitig, und das ist das Tragische dabei, schwindet der Anteil an Gesprächen und Momenten, in denen die Kinder spüren, dass wir einfach gerne mit ihnen zusammen sind.

Wir dürfen und müssen unseren Kindern zeigen, dass es uns eine Freude ist, sie begleiten zu dürfen, und dass es uns wichtig ist, dass sie sich bei uns wohl fühlen.

Auf der Seite unserer Kinder zu sein und sie bei ihren Anliegen zu unterstützen, ist wichtiger als Hausaufgaben oder unsere eigene Agenda für ihr Leben.

Beachten wir im Umgang mit den Kindern diese Punkte, die nichts anderes bedeuten, als dass wir in tiefer Kooperation mit ihnen sind, wird sich wiederum ihre Bereitschaft zur Kooperation mit uns ändern.

Es sei denn, sie sind

- a. in der Unreife stecken geblieben oder
- b. in einer Bindungsfrustration.

Zu beiden Themen gibt es weiter unten mehr Informationen.

Wie lernen konkret-operative Kinder nachträglich Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen?

Wenn wir es versäumt haben, den Kindern lebensprozessförderliche Grenzen zu setzen, wie etwa Max' Mama im Video, ist es auf keinen Fall zu spät dafür, bis die Kinder zu Jugendlichen werden.

Hier ist wieder unsere innere Haltung von Gelassenheit, Klarheit und Freundlichkeit wichtig.

Es ist dabei hilfreich, Folgendes zu wissen:

- 1) Es ist ein großes Geschenk für die Kinder zu lernen, sich an gemeinsame Regeln zu halten und dadurch auch zu lernen, eine Verbindung zwischen ihren Handlungen und den daraus resultierenden Konsequenzen herzustellen.
- 2) Wir müssen die Reaktionen der Kinder auf eine Weisung nicht ändern, sie dürfen da sein. Die Kinder sind eigenständige freie Wesen. Wichtig ist, dass wir ganz klar bei dem bleiben, was wir gerade von dem Kind wünschen. Wir müssen weiterhin erkennen, dass das Kind gerade reagiert und dies aushalten, ohne selbst mit Ungeduld, Unsicherheit oder Ärger zu reagieren. Wir haben Zeit!

Das Video in der Session mit Mama und Max, der sich nicht daran halten will aufzuräumen, bevor er zu seinem Freund geht, zeigt sehr schön, wie wir als Eltern diesen Reifungsschritt mit einem Kind nachholen können.

Umgang mit Kindern, die in der Unreife stecken geblieben sind

Kinder ab dem Alter von sechs/sieben Jahren können, wenn sie Adaption gelernt haben, relativ leicht mit den üblichen Vergeblichkeiten des Lebens umgehen. So gibt es beispielsweise kein zweites Eis, nicht das gewünschte Essen, notwendige, altersadäquate Zeiten von Trennung und so weiter. Sie fühlen dann vielleicht ein kurzes Bedauern, manchmal sind sie auch kurz traurig oder auch mal ärgerlich, bleiben aber in diesen Gefühlen nicht lange stecken. Sie wenden sich relativ schnell wieder dem zu, was sie im Leben gerade interessiert und begeistert und was sie gerade machen wollten.

Wenn Kinder und Jugendliche, die eigentlich grundsätzlich gut mit Frustrationen im Leben umgehen können, einmal sehr wütend reagieren, wissen wir, dass hier etwas unsere Aufmerksamkeit braucht. Wenn wir aber versäumt haben, Kindern Adaption beizubringen, kann aus kleinen Anlässen ein „Drama“ werden.

Ein Beispiel

Wir haben unserem Kind versprochen, es gebe zum Nachtisch das lang ersehnte Lieblingeis. Nun stellen wir aber fest, dass jemand das Eis gegessen hat und wir auch keine Möglichkeit haben, schnell neues zu besorgen.

Mit einem Kind, das Adaption gelernt hat, und einem Erwachsenen im erwachsenen Bewusstsein (= zuversichtlich, liebevoll, entspannt) ist die Situation kein Drama. Das Kind ist vielleicht enttäuscht, der Vater / die Mutter ist mitfühlend, ohne selbst in Stress zu geraten, und das Kind ist schnell bereit, sich auf eine Alternative einzustellen. Das ist ein Zeichen von Reife.

Ja, manche von uns werden möglicherweise bei ehrlicher Beobachtung ihrer selbst feststellen, dass sie hier von ihrem Kind eine Adaptionsfähigkeit erleben, die sie selbst in vergleichbaren Situationen nur schwer aufbringen können.

Wenn ein Kind hingegen Adaption nicht gelernt hat, dann wird es womöglich recht stark reagieren, einen Schuldigen suchen und uns zwingen wollen, dass wir das ersehnte Eis kaufen oder was auch immer.

Vielleicht wird es so unreif reagieren, wie Hannes in Session 8, als die Mama ihm die Hafermilch verweigert. Dann ist es definitiv so, dass unser Kind in der Unreife stecken geblieben ist.

Hilfreiche Handlungsschritte

Schritt 1

Als Erstes gilt es anzuerkennen, dass unser Kind in der Unreife stecken geblieben ist.

Schritt 2

Es ist sehr hilfreich für eine gute Beziehung zum Kind, dass wir die Verantwortung auf uns nehmen. Wir haben versäumt, ihm Adaption beizubringen.
Das hilft uns, wenn wir nicht in der Beschämung* uns selbst gegenüber stecken bleiben, die Kinder hinter ihrem Verhalten zu sehen, möglicherweise mehr Verbindung zu ihnen zu fühlen und zu verstehen, was sie wirklich brauchen.

*) Falls du spürst, dass du beginnst, dich selbst zu verurteilen, dich noch mehr anzustrengen und Druck auf dich auszuüben, weil du versäumt hast, deinem Kind Adaption beizubringen:

Stell dir vor ...

... es sind zwei Jahre vergangen
und du schaust aus der Zukunft zurück auf heute und siehst,
wie mutig du warst, diesen Moment als Chance zu nutzen, mit dir und den
Kindern ganz neue Wege zu gehen.

Spüre die Tatkraft in dir, als du Lust hattest, Neues zu lernen und Neues
auszuprobieren und wie gut es euch allen tat!

Feiere deinen Mut und deine Entschlossenheit.
Feiere deine Milde und Wärme dir selbst gegenüber
und deine Erlaubnis, jeden Tag weiter vom Leben zu lernen.

Als mögliche Hilfestellung, um die Momente genauer zu erleben, in denen wir unsere Verantwortung nicht übernehmen, haben wir die folgenden Punkte zusammengestellt. Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen Punkt wieder.

Wir übernehmen die Verantwortung nicht, wenn ...

- ... wir leise oder laut Unmut darüber äußern, dass das Kind oder die/der Jugendliche so defizitär erscheint. Zum Beispiel, wenn wir sagen: „Jetzt hör endlich auf, hier so einen Zirkus zu machen, du bist doch keine vier Jahre mehr alt!“
- ... wir eine der Situation unangemessen stark erscheinende Reaktion des Kindes oder der/des Jugendlichen bagatellisieren oder lächelnd versuchen, sie auszugleichen.
- ... wir krampfhaft versuchen, das wild gewordene Kind zu beruhigen.
- ... wir formulierte Empathie geben und beschwichtigen: „Ach, mein Lieber, jetzt beruhige dich doch, wir können dein Lieblingseis ja dafür morgen holen.“

Schritt 3

Das Kind braucht unser weiches Herz statt einer Sofortreaktion. Das heißt, das Kind braucht unser Mit-uns-in-Verbindung-Sein, unser Da-Sein und Fühlen. Es möchte hinter seinem Verhalten mit dem gesehen werden, was es tatsächlich braucht!

Schritt 4

Wir haben Zeit!
Gib dem Kind und auch dir Zeit – in der Situation selbst und in der nächsten Zeit.

Die Herausforderung ist also, dass wir sowohl auf jede Art der Beschämung oder Erniedrigung verzichten als auch auf jeden Versuch, die Situation zu verbessern oder zu erleichtern. Dies gilt in der Beziehung zu unseren Kindern wie natürlich auch bei uns selbst!

Das „Einzigste“, was das Kind von uns braucht, ist unsere Zuversicht, unseren liebevollen Humor und unser inneres Dableiben.

Für den Fall, dass unsere älteren Kinder sehr stark in der Aggression und im Alarm stecken geblieben sind, schnell „ausflippen“, außer sich geraten oder auf andere und sich selbst losgehen, wenn es um Vergeblichkeiten und Frustrationen im Alltag geht, gibt euch Session 8 dazu viel Orientierung. Beispielsweise dass das Kind im Alarm- und Stresszustand, den es bei einem „Nein“ entwickelt, zuerst unsere Hinwendung und Beruhigung braucht.

Es braucht dann zuerst einmal eine Beruhigung in uns.

Danach, je sicherer sich das Kind und wir selbst uns wieder in der Situation fühlen, können wir langsam, Schritt für Schritt, mit einem erneuten „Nein“ oder einer erneuten Konfrontation weitergehen. In diesem Tanz zwischen der Stabilität unserer Weisung und der Wärme unseres Trostes kann die Frustration immer mehr wirklich das Herz erreichen und das Kind findet in das lösende Weinen.



Bindungsfrustration zeigt sich im Gewand von Aggression¹

Bindungsfrustration entsteht, wenn das Kind zu viel Trennung und Nichtkontakt erlebt. Das Kind oder die/der Jugendliche äußert ihre/seine Frustration in Form von Weinen und Protestieren. Diese Äußerung steht manchmal nicht in einem klaren zeitlichen Bezug zu einem konkreten Frustrationserlebnis.

Wird das missdeutet oder ignoriert, wird der Protest immer mehr zur „faulen“, angestauten Frustration. Diese zeigt sich als Aggression oder, wie wir das beim Prinzip der Entwicklungstraumata gesehen haben, als „eingefrorene“ Protest-Energie.

¹ Obwohl wir dieses Thema aufgrund der Komplexität nicht in der Session behandelt haben, geben wir im Folgenden zumindest einen kurzen Überblick über die Thematik Bindungsfrustration. Im Zusatzmaterial findet ihr ein ganz kurzes Video dazu.

Die eingefrorene Protest-Energie oder die faule Frustration ist stecken gebliebene Energie, die sich als Aggression nach außen und innen und als Rückzug zeigt. Die nach innen gerichtete Aggression haben wir ja schon kennengelernt. Es ist die toxische Energie, die wir gegen uns selbst richten.

Eine Bindungsfrustration braucht immer eine Beantwortung und die Antwort ist das spontane Geschenk von mehr Bindung.

Eine hilfreiche Anleitung für dich:

- Versuche dir vorzustellen, was du in einer solchen Situation brauchen würdest, wenn du eigentlich so eine Sehnsucht nach Verbindung in dir spüren würdest, diese Sehnsucht aber weit vergraben ist und du einfach nur genervt, ungeduldig, frustriert und abgekühlt bist. Was würdest du brauchen?
- Wie schön wäre wohl die Erfahrung für dich, wenn du spürst, dass dein Gegenüber dich da tiefer sieht und sich nicht abschrecken lässt?
- Wie schön wäre wohl die Erfahrung für dich, wenn du keine Antwort auf dein aggressives Verhalten bekommst, sondern eine freundlichen Einladung und ein offenes Herz?
- Schauen hinter das „aggressives“ Verhalten und versuche, die Not zu sehen!

Die Aggression,

ausgelöst durch zu wenig Bindung, wird oft falsch gelesen.
Hinter der Aggression gegen sich selbst oder andere
liegt ein verzweifelter Ruf.

Die Folgen sind im Laufe der Jahre immens.
Es ist so eminent wichtig,
dass wir uns von dem sogenannten „aggressiven“, dem verächtlichen und
demonstrativ abweisenden, dem coolen und gepanzerten Verhalten oder dem
Rückzug der Kinder und Jugendlichen nicht blenden lassen!

In der Bindungsfrustration muss (!) das Kind oder die/der Jugendliche vor der Verletzlichkeit flüchten.

Die Unsicherheit, sich mit der Sehnsucht und Not ohne die Gewissheit zu zeigen, darin tief eingestimmt gesehen zu werden, wäre zu groß, um sie auszuhalten. Es braucht demnach einen Ort des Vertrauens und der Sicherheit, damit die Kinder und Jugendlichen den Mut aufbringen können, sich wieder zu öffnen.

In unserer Gelassenheit, Wärme, Geduld und Einstimmung wird es möglich, dass die Kinder all ihren Frust über das, was blöd an uns und der Welt ist, äußern können.

Dann, Schrittchen für Schrittchen, können sie ihr Herz wieder öffnen, all den Schmerz und die Trauer fühlen, bei uns Trost finden und wieder zurück in die Verbindung kommen.

Rennen unsere Kinder und Jugendlichen
– und wir selbst –
vor unserer Verletzlichkeit und Feinfühligkeit davon,
dann fehlt uns die Verbindung zu unserem authentischen Selbst und
somit auch der Kompass in unserem Leben.



Unterschiedliche Gründe für Bindungsfrustration

1) Defensiver Bindungsabwehr²

Die Ursache defensiver Bindungsabwehr ist Trennung. Bei der defensiven Bindungsabwehr möchte das Kind oder die/der Jugendliche eigentlich Bindung.

Die Bindung fühlt sich aber einfach zu unsicher an, um sich öffnen zu können.

Die Bindungsabwehr
ist ein Zustand großer innerer Verzweiflung.

Das Kind oder die/der Jugendliche möchte sooo gerne Bindung, doch kaum wird etwas mehr Nähe gefühlt, muss sie verzweifelt abgewehrt werden. Aber dahinter steckt eine riesige Sehnsucht.

Auf der Verhaltensebene benehmen sich die Kinder oder Jugendlichen vielleicht genervt, aggressiv, impulsiv oder destruktiv. Möglicherweise wollen sie nichts mehr von uns hören oder sind einfach cool, gepanzert und im Rückzug oder eben recht angepasst und scheinen ihr Leben nach außen hin ganz gut hinzubekommen. Grundsätzlich gilt aber, dass man gar nicht mehr so richtig an sie herankommt.

Die Ursachen der defensiven Bindungsabwehr sind wie gesagt Trennung. Zu lange Trennungen, die ein Kind innerlich nicht überbrücken kann. Beispielsweise durch die Aufteilung zwischen den getrennten Eltern, oder durch anderweitige Trennung. Auch emotional sich getrennt und alleine fühlen kann zur Bindungsabwehr führen.

² Diesen Begriff hat Gordon Neufeld geprägt. Wir verwenden ihn in einer etwas allgemeineren Form und beziehen uns auf das Phänomen, dass Kinder die Bindung zu uns abwehren und stattdessen versuchen, ihre Bindungsbedürfnisse bei Gleichaltrigen (z. B. der Clique) zu befriedigen, um sich vor überwältigender Verletzlichkeit zu schützen.

Gerade auch im empathistischen Erziehungsstil ist unsere Ängstlichkeit und Sorge (geboren aus unserer eigenen toxischen Scham) ein starker Faktor, der Kinder und Jugendliche verzweifelt werden und sich sauer abwenden lässt.

2) Gleichaltrigenorientierung / „Peer Orientation“

Dies ist ein Begriff, den Gordon Neufeld geprägt hat. Zur Gleichaltrigenorientierung kann es kommen, wenn die Kinder zu wenig an uns gebunden sind oder zu lange und zu viel Zeit ohne erwachsene Bindungspersonen sich selbst überlassen werden. Sie suchen sich dann bei Gleichaltrigen, den „Peers“, den Kontakt und die Bindung.

Die Überbetonung der Orientierung an der „Peer Group“ wurde lange als ein ungeliebtes, aber normales Entwicklungsphänomen betrachtet.

Gleichaltrige verhalten sich in der Regel aber nicht reif:

Da will der Freund plötzlich nicht mehr mit einem spielen, man wird beschämt, ausgeschlossen, ausgelacht oder es passiert eine Trennung, weil einer geht. Freunde sind gerade für Jugendliche sehr wichtig, jedoch brauchen sie immer noch den sicheren Bindungshafen bei uns.

Die Gleichaltrigenorientierung ist ein ganz großer Faktor, warum Kinder in die Bindungsfrustration kommen und dann vor der Verbindung mit sich selbst flüchten. Mehr dazu besprechen wir in Session 12.

3) Kinder sind im Alpha

Wir haben schon einiges darüber gehört, dass es unsere Aufgabe ist, ein gelassenes Alpha zu sein. Es gibt natürlicherweise zwei instinkthafte Muster des Verhaltens und Da-Seins in der Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern. Gordon Neufeld spricht vom Alpha-Instinkt und vom Abhängigkeitsinstinkt.

Naturgemäß fällt die Alpha-Rolle dem Erwachsenen zu.
Dieser hat die Aufgabe, mithilfe seines unbestreitbaren Vorsprungs an Kraft,
Weitblick und Lebenserfahrung das Kind fürsorglich zu führen.
Tut er dies, kann das Kind entspannen.
Es kann abhängig und eben Kind sein.

Wenn der Alpha-Instinkt von uns aber nicht ausgefüllt wird, kann das Kind sich nicht in den geborgenen Abhängigkeitsinstinkt fallen lassen.

Kinder,
gerade übrigens auch sensible Kinder,
tendieren dazu, die Alpha-Rolle an sich zu reißen,
wenn sie sich nicht ganz sicher mit uns fühlen oder wenn wir ihnen ständig
zeigen, dass wir sie gleichberechtigt behandeln wollen.

Ein Auf-Augenhöhe-Sein braucht es, um tief in Kontakt zu kommen, Kinder möchten sich aber auch darin fallen lassen können.

Kinder im Alpha beginnen zu bestimmen, kümmern sich ständig um alles und jeden und lassen sich schwer führen. Mehr dazu findet ihr in dem herzvollen Buch von Deborah MacNamara: „Vertrauen Spielen Wachsen. Kinder unter 7 verstehen und alle, die sich so benehmen ...“

4) Weitere Gründe für Bindungsfrustration

Natürlich sind zu frühe und zu lange Trennungen von Eltern ein Hauptgrund für Bindungsfrustration. Gerade in der Zeit der Unreife gibt es in unserer Kultur eine steigende Normalität, Kinder und Babys zu lange und zu früh in zu großen Gruppen mit zu wenig vertrauten und sicheren Bindungspersonen zu lassen.

Aber auch wenn Eltern sich trennen und gemeinsam für das Sorgerecht der

Kinder zuständig sind, braucht es von beiden Teilen den Blick auf die authentischen Bindungsbedürfnisse des Kindes. Wir werden uns hierzu in Session 11 generell mit dem Beziehungsraum der Eltern beschäftigen.

Kernsätze der Session:

- ❖ Wir sind oftmals so eingenommen von dem, was uns selbst im Moment wichtig ist, dass wir noch nicht einmal merken, dass wir keinen Respekt für den Raum der Kinder haben.
- ❖ Konkret-operative Kinder gewinnen zunehmend an Autonomie und sind nicht mehr so unmittelbar von uns abhängig wie in den ersten Lebensjahren.
- ❖ Wir können nicht einfordern, dass ein älteres Kind uns sein Herz schenkt. Diese Kinder erweisen uns die Ehre, dass wir sie weiterhin begleiten dürfen.
- ❖ Die Unfreundlichkeit und der Rückzug unserer älteren Kinder und Jugendlichen ist keine Folge des Jugendalters, sondern ihre Antwort auf unsere mangelnde Orientierung und/oder Respektlosigkeit in den Jahren zuvor, in denen sie von uns abhängig waren und wir uns nicht als vertrauenswürdig und ausreichend sicher erwiesen haben.
- ❖ Das, was uns im Paradigma der Bezogenheit zur Führung autorisiert, ist der warme und sichere Beziehungsraum zwischen uns und dem Kind.
- ❖ Es ist ein Missverständnis und die Folge von Traumata, dass wir als Kultur ständig an den Kindern ziehen, um sie irgendwohin zu bringen.

- ❖ Auf der Seite unserer Kinder zu sein, sie bei dem zu unterstützen, was sie von uns brauchen, ist wichtiger als Hausaufgaben oder unsere eigene Agenda für ihr Leben.
- ❖ Wir lassen den Kindern die Freiheit, altersgemäß eigenständige Erfahrungen zu machen. Wir respektieren ihre guten und schlechten Erfahrungen.

