

Gefühle und Agency

Weiterführende, vertiefende
Informationen

Session 8

Primäre Gefühle = Agency

Primäre Gefühle verbinden uns wieder mit uns selbst. Sie sind diejenigen, mit denen wir als Kinder versucht haben, unseren Eltern und unserer Umwelt zu zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Ihre Botschaft oder Intention wurde übersehen, falsch verstanden oder hat unsere Eltern oder die Umgebung bedroht. Somit wurde die Botschaft unserer primären Gefühle quasi eingefroren und ist bis heute auch für unser Selbst nicht mehr verfügbar.

Das heißt, dass uns etwas im Wege steht, um mit den primären Gefühlen in Kontakt zu gehen. Wir wollen in diesem Handout schauen, warum das so ist und vielleicht Mut bekommen, unsere primären Gefühle wiederzuentdecken. Die nachfolgenden Informationen können sehr hilfreich für die Orientierung sein.

Primäre Gefühle

sind Gefühle, die uns tiefer wieder mit uns (zurück) und dem Leben verbinden (Integration).

Sehr oft handelt es sich bei einem primären Gefühl um eine Ausdrucksform unserer Protest-Energie (Ärger, Wut, Rage), von der wir uns als Kinder getrennt haben und die wir gegen uns selbst richten (Selbsthass, Druck, toxische Scham).

Weitere primäre Gefühle sind Trauer im Sinne von Betrauern (englisch „grief“) oder Angst.

Die Lebensenergie der primären Gefühle und ihre Intention, also ihre wichtige Botschaft an die Umwelt und heute an uns selbst, wurde quasi eingefroren und mit der enormen Ängstlichkeit vor dem Bindungsverlust überdeckt und vermischt.

Mit den darüberliegenden Adaptionsmechanismen wie Kollaps, Rückzug, Abspaltung oder ständiger Spannung sind wir mit den sog. „Standardemotionen“ identifiziert, die uns im Kindbewusstsein stecken bleiben lassen, wie hoffnungsloses Weinen, Ein- und Ausagieren von Ärger oder Rage und Angst. Die „scheinbaren“ Gefühle, die Standardemotionen also, sind uns meist sehr vertraut, weil wir es gewohnt sind, dorthin zu gehen. Sie trennen uns aber von uns selbst.

Das primäre Gefühl ist oft mit der Ängstlichkeit vor dem damaligen Verlust der Bindung und Verbindung gemischt.

Der Gedanke, andere könnten uns und/oder unsere Lebendigkeit nicht mögen, fühlt sich im ersten Moment noch bedrohlich an, jedoch können wir mehr und mehr erfahren, dass wir heute damit leben können, wenn uns vielleicht tatsächlich nicht jeder mag. Die primären Gefühle und ihre Botschaft an uns selbst bahnen für uns also den Weg ins erwachsene Bewusstsein.

Die „standardmäßig“ auftretenden Ersatzzustände nennen wir „Standardemotionen“. Sie sind wie gesagt erlernt und Teil der Überlebensstruktur. Sind wir mit ihnen identifiziert, dann stecken wir in einem Bewusstseinszustand, der aus unserer Kindheit stammt. Wir nennen es das Kindbewusstsein nach dem Ansatz von NARM.

Die Standardemotionen des Kindbewusstseins sind Gefühle, die uns mehr von uns selbst wegbringen.

Das Weinen fühlt sich bedrohlich, hoffnungslos und wie nie endend an. Wir fühlen uns depressiv. Den Ärger, die Rage und den Groll agieren wir gegen andere und/oder gegen uns selbst aus. Gegen uns selbst ausagieren bedeutet, dass wir mit Schuld, Druck und toxischer Scham gegen uns selbst vorgehen. Oder weil diese toxische Energie gegen uns selbst so schmerzhaft ist, dass wir uns mit den auf Stolz basierenden Identifikationen scheinbar sicherer fühlen, diese uns aber natürlich auch von uns selbst trennen, wie wir das in Session 6 gesehen haben.

Beispielsweise sind wir mit den auf Stolz basierenden Identifikationen dann immer für andere da, erfüllen immer die Erwartungen anderer, sind nett oder perfekt, vollbringen gute Leistung, sind „empathistisch“ etc.

Die Angst vor dem Bindungsverlust bzw. die Ängstlichkeit fühlt sich für uns im Kindbewusstsein überwältigend an. Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Müdigkeit sind weitere Gefühle aus dem Kindbewusstsein.

Die Standardemotionen sind uns vertraut. Dort gehen wir automatisch hin. Wir kollabieren beispielsweise in die Trauer, statt unsere Protest-Energie zu spüren, oder agieren unseren Stress mit Rage aus, statt den tiefen Schmerz des Allein-gelassen-Werdens zu betrauern.

Die primären Gefühle fühlen sich im ersten Moment oft beängstigend an, weil sie mit der Angst/Ängstlichkeit vor dem Verlust der Bindungsbeziehung gekoppelt sind.

Beginnen wir, mehr Toleranz für sie zu entwickeln, bringen sie uns tiefer mit uns in Verbindung. Das ist Agency pur!

Wir fühlen uns dann mit uns verbunden, fühlen uns in uns selbst zu Hause, fühlen uns richtig und gut und kommen in einen tieferen Zustand des „Seins“. Wir fühlen uns in dieser wundervollen Rückverbindung mit unserer Lebensenergie nicht abhängig von der Außenwelt, davon, wie uns jemand findet, ob uns jemand noch mag, wenn wir wir selbst sind etc. Hier wird also ersichtlich, dass die Rückverbindung mit uns selbst den gesunden Ablösungsprozess beschreibt, den wir als Kinder aufgrund der ungeeigneten Bedingungen nicht machen konnten.

So kann Wut oder Trauer ein primäres Gefühl sein, das uns ganz tief wieder mit unserem authentischen Selbst verbindet, oder es kann eine Standardemotion sein, die uns von uns trennt und uns scheinbar vor der Sorge schützt, dass es sich wieder so furchtbar anfühlt, wie es sich für uns als Kinder angefühlt hat.



Angst und Ängstlichkeit

Wir unterscheiden zwischen Angst und Ängstlichkeit. Die Ängstlichkeit beschreibt die Angst vor dem Bindungsverlust.

Angst „fear“	Ängstlichkeit „anxiety“
Mit Angst ist hier die gesunde Reaktion auf eine Gefahr oder Bedrohung gemeint. Diese Angst mobilisiert uns („fight“/„flight“).	Mit der Ängstlichkeit versuchen wir auf Deutsch die Angst vor dem Bindungsverlust zu bezeichnen. Die Ängstlichkeit* kann ein sehr überwältigendes Gefühl sein, ein Gefühl von Sterben. Mit dem potenziellen Verlust der Bindungsbeziehung fällt für uns als Kinder ja unser ganzes Gefühl von Sicherheit weg. Als Erwachsene haben wir jedoch heute im Hier und Jetzt die Möglichkeit, diese Bindungsangst oder Ängstlichkeit mit Hilfe unserer primären Gefühle und der Agency zu überwinden. Die Ängstlichkeit verschwindet mehr und mehr aus unseren Körperzellen und wir bemerken: Heute fühlt es sich sicher an zu sagen, was wir brauchen, unseren Raum einzunehmen und mit unserer Wirksamkeit in der Welt sichtbar zu werden. *Im Text verwenden wir dafür auch Angst, da sich auf Deutsch diese Unterscheidung noch nicht durchgesetzt hat.



Agency – Welches ist die Botschaft unserer primären Gefühle?

Die folgenden drei Schritte braucht es, um mithilfe unserer primären Gefühle unsere Agency zu erfahren:

1. Identifizieren – welches ist unser primäres Gefühl in dieser Situation?
2. Mit der Botschaft wieder in Verbindung zu kommen, was unsere primären Gefühle damals wirklich sagen wollten; welches ist die Information oder Kommunikation an die Umwelt und damit an uns selbst? Diese rückverbindet uns tief mit unserem authentischen Selbst.
3. Das Lernen von mehr Toleranz für die Energie des primären Gefühls.

Die Lebensenergie oder der Protest, die Trauer oder die Angst sind quasi eingefroren oder vom Kollaps und dem Rückzug und der Ängstlichkeit vor dem Bindungsverlust überdeckt.

Diese primären Gefühle enthalten jedoch eine wichtige Botschaft und Kommunikation, die von unseren ursprünglichen Bindungspersonen nicht verstanden wurden.

Wenn diese neugierig und wohlwollend gesehen werden, darf wieder da sein, was ich brauche, was ich möchte, mein Selbstausdruck, meine Verletzlichkeit, schlichtweg mein Gefühl von Da-Sein. Ich beginne dann wieder Raum einzunehmen und erlebe ein Gefühl von Wirksamkeit.

Wir sprechen immer wieder davon, wie die Rückverbindung mit unserer „eingefrorenen“ Protest-Energie der wesentliche Schlüssel schlichtweg dafür ist, mit uns selbst und unserem authentischen Wesenskern wieder in Verbindung zu

kommen und Agency als inneren Sein-Zustand zu erfahren. Aber was heißt das konkret?

Die Protest-Energie beschreibt den ursprünglichen Protest, wie wir damals als Kinder unseren nahen Bindungspersonen zeigten, dass etwas für uns nicht in Ordnung war.

Es gibt drei verschiedene Stufen der Protest-Energie:

1. Protestieren
2. Wütend oder ärgerlich werden
3. In Rage kommen

Wir zeigen als Kinder also das, was für uns nicht in Ordnung ist, durch Protest, also durch Protestieren. Wird der Protest nicht adäquat beantwortet, wird er massiver und es kommt immer mehr Ladung dazu.

Wir schauen uns im Folgenden zuerst ganz konkret an, wie sich die Protest-Energie in den unterschiedlichen Stufen aus der Perspektive des Babys, Kleinkindes oder Kindes ausdrückt, und dann in einem zweiten Schritt, wie unser Weg der Rückverbindung, der Verbindung mit der Protest-Energie also, heute als Erwachsener, der diese ungünstigen Erfahrungen erleben musste, konkret ausschauen könnte.

Diese Beschreibungen ersetzen nicht einen oft längeren Heilungsweg, für den wir alle auch Begleitung brauchen. Die Beschreibungen können aber hilfreich sein, weil sie uns Orientierung geben und damit oft ein tieferes Verständnis in uns selbst für uns selbst wecken.

Natürlich ist die Integration der Protest-Energie hier etwas vereinfacht dargestellt. Es geht in der Rückverbindung mit uns selbst auch noch um andere Aspekte, je nach persönlicher Geschichte. Jedoch ist und bleibt die Rückverbindung mit der Protest-Energie essenziell, um in uns den Sein-Zustand von Agency zu fühlen uns selbst als liebenswerte, gute, schöne und wertvolle Menschen zu erfahren, die zudem gerade durch ihr Menschlich- und Nicht-perfekt-Sein einfach großartig sind.

Verbindung ist unsere größte Sehnsucht – aber auch unsere größte Angst¹

Am Beispiel der Kontakt-Überlebensstruktur

Babys zeigen durch Weinen, dass etwas für sie nicht in Ordnung ist. Es gibt verschiedene Arten des Weinens, die wir im Laufe des Kennenlernens mit unseren Babys besser erkennen lernen können.

Sie zeigen uns damit „Ich brauche Verbindung!“ oder „Etwas ist nicht okay!“ oder „Ich habe Hunger!“ oder „Ich habe Schmerzen!“ oder auch, besonders wichtig: „Ich möchte weinen können, gehalten in deinen Armen und deiner Ruhe, damit ich meine Spannung, meinen Stress abbauen kann, aber ich brauche dabei deine Anwesenheit, dein Mit-mir-Sein, dein Mich-darin-Sehen!“.

Wird das Protestieren nicht adäquat beantwortet, was ja auch normal ist, denn manchmal wissen wir als Eltern nicht immer, worum es geht, dann wird das Protestieren unseres Babys vehementer, ärgerlicher, „wütender“, bekommt also mehr Ladung.

Können wir unser Kind in seinem Ärger nicht beruhigen oder erkennen, was es braucht, oder lassen wir es alleine, sei es innerlich, weil wir emotional abwesend sind, oder äußerlich, weil wir es alleine lassen, dann fährt das Kind in Rage hoch. Sehr bald, gerade weil Babys noch so klein sind, vermischt sich die Rage, diese extreme Ladung, mit hohem Alarm und existenzieller, lebensbedrohlicher Angst.

Irgendwann wird es zu viel und das System des Kindes kollabiert in diesem extremen Zustand von Angst komplett. Es „trennt“ sich, um zu überleben, von seinem Innersten, von seinem Körper, seinen Gefühlen. Es spaltet sich, was

¹ Ursprünglicher Buchtitel des Buches „Entwicklungstrauma“ von Dr. Laurence Heller.

heißt, es richtet diese ganze extreme Ladung gegen sich selbst mit der Grundinformation „Ich bin falsch/schlecht/eklig!“

Nur so kann das kleine Wesen die Hoffnung aufrechterhalten, dass es noch etwas Gutes gibt im Leben. Eltern sind für Babys und Kleinkinder das Universum und das kann und darf nicht „falsch“ sein.

Wenn uns **als Erwachsene** selbst dieses äußerst wichtige erste Kernbedürfnis nach Kontakt und Verbindung, nach Erfüllen wesentlicher frühen Bedürfnisse und nach Beruhigung verwehrt wurde, und wir diesen Prozess durchlaufen haben, dann bedeutet, wieder mehr mit unserer Protest-Energie in Verbindung zu kommen, dass wir zu Beginn kaum damit in Kontakt kommen, weil jedes bisschen Damit-in-Kontakt-Kommen in uns sofort diese extreme Ängstlichkeit von damals aktiviert.

In einem weiteren Schritt kann es sein, dass wir die Protest-Energie mehr zu fühlen beginnen und dass wir möglicherweise mit dieser extremen Rage, oft auch mörderischen Killer-Energie in Verbindung kommen.

Der Weg ist dann, diese mörderische Rage IN UNS zu fühlen und wahrzunehmen und wie sich dabei unser innerer Sein-Zustand zu verändern beginnt.

Es geht also nicht darum, diese Energie real auf der Verhaltensebene gegen andere auszuagieren, auch wenn sie gegen andere gerichtet ist.

Dadurch beginnen wir mit uns in Verbindung zu kommen; wir fühlen beispielsweise teilweise zum ersten Mal „Raum“ in und um uns, nehmen mehr unser Herz wahr, unseren Körper, unsere Füße. Wir nehmen wahr: „Ah, ich bin wirklich da!“

Oft fühlt sich das für uns im ersten Moment schnell schon nach zu viel Verbindung an, die Bindungsangst wird aktiviert und wir trennen uns sehr von uns, indem wir sehr kritisch mit uns werden, Selbsthass ausüben oder einfach innerlich weggehen und uns beispielsweise in Gedanken wiederfinden. Es fehlt

uns noch ein bisschen, den Mut und die Toleranz, das Zittern im sicheren Hier und Jetzt von heute „einfach“ mehr da sein zu lassen und zu fühlen, dass uns das heute tatsächlich mehr mit uns selbst beginnt zu verbinden.

Sind wir einen Moment mehr mit uns in Verbindung, dann fühlen wir oft auch die Tränen der großen und sehr tiefen Trauer, so alleine gelassen worden zu sein. Diese Tränen sind zwar sehr schmerzhaft, weil uns ja wirklich als Kinder das Herz gebrochen wurde, aber sie sind sehr heilend und rückverbindend und stehen im Gegensatz zu den Tränen der Hoffnungslosigkeit unseres Kindbewusstseins.

Mehr mit uns in Verbindung zu sein, teilweise zum ersten Mal auf diese Art und Weise, fühlt sich für viele von uns nach tiefem Heimkommen an. In uns und dann auch in der Welt. Und auch ein immer mehr In-uns-daheim-bleiben-Können in Verbindung mit anderen Menschen und sich nicht gleich davon überflutet oder gestresst zu fühlen. Viele beschreiben dies auch so wie sich zum ersten Mal innerlich „erwachsen“ zu fühlen und nicht immer diese unangenehme Wahrnehmung zu haben, irgendwie „kindlicher“ zu sein als andere, auch wenn das im Außen gar nicht wirklich wahrnehmbar war.

Am Beispiel der Einstimmungs-Überlebensstruktur

Kleinkinder zeigen ihre Bedürfnisse, aber natürlich noch ohne präzise verbale Beschreibung. Werden sie darin nicht eingestimmt gelesen, was für uns als Eltern auch nicht immer möglich ist, zeigen sich ja glücklicherweise ihren Protest durch Kopfschütteln, den Kopf wegdrehen beim Essen oder durch Weinen und Unzufriedensein.

In Momenten kurzer Trennung zeigen Kleinkinder ihr Protestieren durch das Hinter-uns-her-Krabbeln, Weinen oder Schreien.

Gerade der wichtige Protest bei Bindungstrennung, die sogenannte Bindungsfrustration also, braucht immer eine Beantwortung oder ein genaueres Hinschauen.

Wir beschreiben hier an dieser Stelle nicht mehr diese ganze Steigerung der Ladung der Protest-Energie, jedoch geht es in alledem darum, dass das Kind etwas braucht:

„Ich brauche Trost!“ oder
„Ich brauche emotionale Zuwendung!“ oder
„Ich möchte gesehen werden!“ oder
„Ich möchte gehört werden!“ oder
„Ich möchte noch länger damit spielen!“ oder
„Ich fühle mich unsicher!“

oder, was besonders wichtig ist wie schon bei den Babys:
„Ich möchte meine Spannung ausdrücken dürfen und gehalten in deinen geborgenen Armen weinen, um wieder zu mir zu finden!“.

Bei nicht eingestimmter Beantwortung trotz massiver Rage beginnen Babys und Kleinkinder, sich von ihren Bedürfnissen, von ihrem „Ich brauche ...“ zu trennen und die Identifikation zu „Mein Brauchen ist falsch“ zu bilden. Da „Brauchen“ so etwas Grundlegendes ist zum Leben, sind die Folgen groß.

Als Erwachsene ist es uns dann extrem peinlich, etwas zu brauchen, oft haben wir auch kaum Zugang zu unseren Bedürfnissen und einer gesunden Selbstfürsorge – wir leben in Beziehungen, in denen wir nicht gesehen und nicht wahrgenommen werden und wir fühlen uns chronisch „nicht genährt“.

Unsere intelligenten Anpassungsmechanismen, wie beispielsweise immer zu schauen, was andere brauchen, stehen uns heute im Weg.

In der Heilungsarbeit geht es oft zuerst darum, den Ärger oder die immense Wut wieder vermehrt in sich wirklich fühlen zu können und neugierig zu werden, was die Kommunikation dieser Ladung ist.

Was ist die Botschaft deines Ärgers, deiner Rage?

Vielleicht so etwas wie, dass es nicht okay war, dass wir nicht gesehen wurden oder „Ich möchte gesehen werden!“ oder „Ich möchte gehört werden!“ oder „Ich bin okay in dem, was ich brauche und möchte!“.

Zuerst schreien wir das nach außen, es ist an unsere ursprünglichen Bindungspersonen gerichtet. Im Laufe der Integration fällt es uns leichter, die Energie der eingefrorenen Ladung in unserem Körper mehr und mehr zu tolerieren, zu fühlen und WIR hören: „Ich möchte wirklich, wirklich gehört werden!“ oder „Ich möchte wirklich, wirklich gesehen werden!“.

Dadurch, dass wir selbst dies ganz tief bis in die Zellen hören, beginnt es sich als realer Wunsch, reales Bedürfnis oder reale Sache anzufühlen.

Wir fühlen, was wir brauchen durch die Rückverbindung mit unserer Protest-Energie, und indem wir das fühlen, nehmen wir Raum ein, AUCH wenn andere da sind. Durch das Fühlen nehmen wir bis in die Zellen hinein Raum ein, landen in uns, fühlen uns plötzlich mit dem Fokus bei uns selbst, auch wenn andere anwesend sind.

Die gesunde Protest-Energie kann dann einfach „nur“ noch sein. Ich fühle in mir „Ich brauche ...“ oder „Ich möchte das für mich!“ oder „Ich möchte gehört werden!“ oder „Ich möchte gesehen werden!“ und in dem Moment, in dem ich das fühle, fühle ich die Verbindung mit mir, fühle ich Raum, Innenraum, Frieden, Richtigkeit.

Die Protest-Energie ist nicht mehr gekoppelt mit der Angst vor dem Bindungsverlust, dass uns andere doof finden oder wir nicht mehr dazugehören, wenn wir sagen, was wir brauchen oder möchten.

Oder dass es für andere furchtbar ist, wenn wir selbst richtig Raum einnehmen. Und die Protest-Energie ist dann auch nicht mehr mit Ladung gekoppelt, sondern sie ist einfach „nur“ der gesunde, tiefe Ausdruck unseres Wesens.

Ich beginne zudem mit der gesunden, sich tiefer integrierenden Protest-Energie generell besser für mich zu sorgen und eine gelebte Selbstfürsorge zu praktizieren.

In meinen nahen Beziehungen kann ich immer leichter sagen, was ich brauche, was mir gut tut und wenn meine Bedürfnisse beim Gegenüber nicht landen können, fällt es mir immer leichter, nicht zurück in eine kindliche Verzweiflung, Depression oder ein Ausagieren gegen mich oder andere zu fallen, sondern tief mit mir selbst in Verbindung zu bleiben und zu fühlen, dass das, was ich brauche, ganz tief okay und richtig ist.

Ich werde mir möglicherweise Gedanken machen, wenn beispielsweise mein intimer Partner oder meine intime Partnerin darauf überhaupt nicht eingehen kann, und herausfinden, was das für mich bedeutet.

Vertrauens-Überlebensstruktur

Etwas ältere Kleinkinder drücken ihren Protest auch verbal mit „Nein!“ aus. Um 1,5 Jahre oder 2 Jahre herum zeigen sie ihren Protest manchmal heftiger, indem sie vielleicht einfach wegkrabbeln oder einfach nicht kooperieren wollen beim Zähneputzen etc. Falls es uns da gelingt, dass nur tiefer zu sehen und mit ihrem Protest in einer gefühlten und offenen Weise in Kontakt zu sein, sind sie sehr schnell bereit, wieder zu kooperieren.

Kinder, insbesondere bis vier Jahre, sind einfach wahnsinnig abhängig von uns und sehr auf uns angewiesen – gleichzeitig sind es eigenständige Wesen. Wenn sie mit ihrem authentischen, lebendigen Wesen von uns nicht empfangen werden, erfahren sie sich in ihrem So-Sein als schwach und schlecht.

Sie brauchen sehr viel Hilfe und Unterstützung in ihrem noch Sehr-kindlich-Sein und viele Dinge gelingen noch nicht, ohne unser Da-Sein. Es ist ein feiner Grad, sie dennoch als volle Wesen respektvoll zu behandeln und ihre naturgegebene

Schwäche nicht gegen sie selbst auszuspielen, sondern ihnen respekt- und würdevoll die Hände zu reichen.

Hier ist die Protest-Energie des Kindes so etwas wie:

„Ich möchte fühlen, dass du ganz auf meiner Seite bist!“ oder
„Hilf mir, es selbst zu tun!“ oder
„Sieh mich, wie ich wirklich bin!“ oder
„Ich möchte nicht jemand anderes sein müssen, damit deine Augen leuchten!“
oder
„Ich möchte loslassen können und dass du ganz in deinem gesunden
fürsorglichen Alpha bist!“ oder
„Ich möchte mich anlehnen und mich öffnen können!“.

Natürlich zeigt uns das Kind dies nicht immer so direkt, wir können es mehr ablesen, dass es sein Herz uns gegenüber nicht ganz offen haben kann und dass es sich nicht ganz verletzlich und abhängig zeigen darf.

Als Erwachsene fühlen wir die Spuren in unserem Leben u. a. darin, dass wir uns geschworen haben, uns nie mehr so verletzlich, hilflos, machtlos und abhängig zu fühlen. Es fällt uns schwer zu zeigen, dass wir menschlich sind, Fehler haben wie alle und dass wir auch mal schwach sind und Unterstützung brauchen. Sehr schnell fällt alles auf den Platz des tiefen Selbsthasses, der hinter der scheinbar starken, selbstsicheren Fassade lauert.

Die Rückverbindung bedeutet oft weniger, mit einer gesunden Protest-Energie in Verbindung gehen, sondern beschreibt mehr einen feinen Grad, sich überhaupt wieder so verletzlich zu fühlen und diese Verletzlichkeit als etwas tief Verbindendes und starkes Beginnen für sich umzuschreiben und zu fühlen.

Zwar kann gesunde Protest-Energie auch Teil des Prozesses sein, jedoch zu fühlen, so in seinem Wesen verraten worden zu sein, ist oft eher im Prozess der gesunden Rückverbindung mit einem tiefen Betrauern und mit einem Fühlen des Schmerzes verbunden.

Dabei entdecken wir unser Herz für uns selbst durch die Erfahrung, dass sich „schwach sein“, verletzlich sein, nicht immer in Kontrolle sein, dass sich das heute sicher und stark in mir drin anfühlt, überschreibe ich die alte Angst vor dem Bindungsverlust.

Autonomie-Überlebensstruktur

Unreife Kinder um drei Jahre herum können nochmals auf eine ganz andere Weise „Nein!“ sagen, „Nein, ich will nicht!“, weil ihr Kernbedürfnis „Autonomie“ aktiviert wird, sich zu entwickeln. Es ist in diesem Alter wichtig, dass Kinder Raum bekommen für ihre autonomen Bedürfnisse und wir sie von einem gesunden Alpha-Platz aus auch tief sehen und wertschätzen in ihrer Eigenständigkeit.

Falls es nicht um etwas ganz anderes geht, wenn Kinder sagen:

„Ich will anders, Mama!“,

dann ist es wichtig, dass Kinder es auch wirklich so eigenständig machen können, wie sie es gerne wollen.

So können Kinder eine positive Beziehung zu ihrem Wollen, ihrem innersten Kompass, ausbilden.

Wie wir schon erfahren haben, ist hier durch die Ausbildung des Eigenwillens oft ein Machtkampf mit den nahen Bindungspersonen angesagt, wenn diese selbst nicht generell entspannt und humorvoll in ihrem erwachsenen Bewusstsein sind.

Die Protest-Energie kann sehr massiv ausgedrückt werden und Kinder können darin dann etwas hängen bleiben. Es bringt Kinder tatsächlich in eine große Verzweiflung, dieses authentischen Kernbedürfnis, mehr selbst zu wollen, mehr selbst zu können und sich mehr beteiligen zu wollen, nicht mit uns auf ihrer Seite erfahren zu dürfen.

Machen nahe Bindungspersonen hier viel Druck und üben Bestrafung oder Beschämung aus, manchmal auch auf eine ganz subtile Art und Weise, dann kann es sein, dass das Kind sich sehr anzupassen beginnt, sehr nett und kooperativ ist, und dass es beginnt, unsere Erwartungen zu erfüllen.

Wenn wir uns **als Erwachsene** wieder mit der gesunden Protest-Energie rückverbinden wollen, kommen wir oft sehr stark in eine innere Not. Bewegen wir uns mehr in Richtung von dem, was wir für uns wollen, was unser ganz eigener, authentischer Selbstausdruck ist, wie wir eigentlich ganz spontan als Wesen sind, wenn wir uns also mehr mit der Protest-Energie verbinden, dann kommt sehr schnell eine große Angst, das etwas Schlimmes passieren könnte. Wir fühlen uns auch schnell sehr schuldig.

Möchten andere uns helfen, unsere Ziele zu erreichen, werden wir das wieder sabotieren, denn unser Wille oder das, was uns wichtig ist zu erreichen, aktiviert die Angst vor dem Bindungsverlust.

Durch den Kontakt mit dem Ärger, der da tief drin liegt hinter der sehr netten und angepassten Adaption von uns selbst, durch den Kontakt mit der verborgenen Protest-Energie also oder dem „Fuck!“, das da oft schlummert, kommt eine Lebendigkeit und Lebensfreude in uns auf, die die Angst vor dem Bindungsverlust überschreibt und uns im Hier und Jetzt mit unserem authentischen Selbstausdruck und unserem eigenen Wollen rückverbindet.

„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

Frustrationen – Wie mit der Protest-Energie unserer Kinder umgehen?

Unser Sehen, ja sogar im besten Falle unser Willkommenheißen der Protest-Energie unserer Kinder ist dafür da, dass sie uns wichtige Hinweise geben, das etwas für sie nicht in Ordnung ist und wir uns nochmals Gedanken machen sollten, ob es etwas anderes von uns her braucht.

Sie brauchen vielleicht Trost, Nähe, Sicherheit, Wärme oder sie möchten gehört, verstanden, in ihrer Autonomie respektiert werden.

Wir dürfen uns einfach Zeit nehmen, herauszufinden, was das Kind braucht, und indem wir seinen Protest zuerst einmal sehen, es willkommen heißen, selbst wenn wir noch nicht alles verstanden haben, dann beruhigt sich schon einmal etwas im Kind.

Als Eltern sollte uns also immer gewahr sein, dass der Protest unserer Kinder wie zum Beispiel: „Nein Papa, ich will aber nicht nach Hause gehen!“ ein sehr gesunder Ausdruck ist, der ja eben unbedingt gesehen werden möchte mit unserem weichen Herzen, dessen Wunsch oder Bedürfnis jedoch nicht immer erfüllt werden kann und an manchen Stellen auch wirklich nicht soll.

Kinder müssen ja auch lernen, mit Frustrationen umzugehen und von „sauer zur Trauer“ zu finden, zurück in ihr weiches Herz und ihre Verletzlichkeit, falls das, was sie gerne anders haben wollen, nicht so funktioniert, wie sie es gerne möchten, oder es einfach nicht geht, weil sie es noch nicht schaffen, zu klein sind, zu ungeschickt und so weiter.

Der starke Protest der Kinder, manchmal auch ihr Ärger oder ihre Rage, in der sie schon so ganz außer sich und gerade sehr, sehr „sauer“ sind, braucht unsere Beruhigung, unsere Zuversicht, unser Ihnen-die-Hand-Reichen, damit die kleinen Geschöpfe, die manchmal wie große Monster wirken, wieder zu sich finden.

Das Nervensystem des Kindes ist zu aktiviert, der Stress zu groß und ihr Alarmiert-Sein verstellt ihnen den Blick zu ihrem Wesen und Herzen. Erst in der Ruhe, also erst im Bindungsmodus, kann sich die Protest-Energie wandeln. Entweder in neue Ideen oder in ein Bedauern: „Wie schade ...!“ und damit in ein inneres oder äußeres Weinen. Dies sind die so oft beschriebenen besonderen Tränen der Vergeblichkeit.

Protest-Energie möchte also „einfach“ gesehen werden, dann kommt diese Energie „nach Hause“, zur Ruhe oder kann sich transformieren.

Und genau hier berühren wir eine so essenzielle Stelle!
Haben wir selbst noch keinen Zugang zu unserer gesunden Protest-Energie gefunden, dieser schönen, verbindenden Kraft, triggert uns natürlich die gesunde Protest-Energie unserer Kinder oft enorm!

