

Videokurs

"Fels in der Brandung sein -
starke Gefühle von Kindern
begleiten"

Trans
Parents

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Perfekte Eltern gibt es nicht

Perfekt sein zu wollen, sich ständig optimieren zu wollen und alles richtig machen zu wollen, sind Überlebensstrategien in uns. Wir fühlen es daran, dass wir uns oft enger, gestresster, erschöpfter fühlen und uns Druck machen.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Warum der Kontakt zu unseren Kindern manchmal so herausfordernd ist

Die Beziehung zu unseren Kindern ist eine Bindungsbeziehung. Als Eltern bringen wir unsere eigenen Bindungserfahrungen, die wir als Kinder gemacht haben, mit und diese werden insbesondere im Kontakt mit nahen Menschen wieder aktiviert. Sowohl die schönen, wie auch die herausfordernden Seiten. Im Kontakt mit unseren Kinder kommen alte Dinge aus unserer Vergangenheit wieder hoch. An den folgenden "Symptomen" kannst du erkennen, dass du nicht frei bist von deiner Vergangenheit, die dich geprägt hat und die Verbindung zu deinen Kindern herausfordernd macht:

Du fühlst dich ständig gestresst, du machst dir Druck keine Fehler zu machen, du fühlst Angst vor Nähe, du rastest aus auch wenn du es nicht möchtest, du schreist, du beschämst, du machst einen Eiertanz um deine Kinder herum, du versuchst alles richtig zu machen, du bist oft in Sorge etwas falsch zu machen, du fühlst Angst wenn du deinem Kind etwas zumutest, du hast Stress es mal alleine zu lassen, du erfüllst ihm stets alle Wünsche bis dir dann der Kragen platzt, du fühlst dich hart und streng in bestimmten Situationen, du grübelst ständig, du strengst dich so sehr an, du hast Angst ihm könnte etwas Schlimmes passieren, seine Lebendigkeit ist dir peinlich, du verstrickst dich in Machtkämpfen, du fühlst dich nicht verstanden oder respektiert von ihm, du machst ihm alles recht, du kannst schwer nein sagen, du fühlst viel Druck im Alltag, du bist erschöpft und freudlos,

All das sind intelligente Überlebensstrategien und Anpassungen, die du selbst als Kind gelernt hat, um dich sicher zu fühlen und die in der Beziehung zu deinem Kind wieder hochkommen.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Warum waren diese Strategien "intelligent"?

Hier ein paar Beispiele für dich, die sichtbar machen, warum diese Strategien äusserst intelligent waren.

Sobald du beispielsweise im Alltag mit den Kindern ein bisschen die Kontrolle verlierst, bist du gleich gestresst, denn Kontrollverlust war einmal eine ganz furchtbare Erfahrung für dich, also damals hat es Sinn gemacht, dass du auf der Hut warst. Nun bist du heute aber immer noch ständig auf der Hut und hast es insbesondere mit jüngeren Kindern schwer, die man nicht kontrollieren kann, dann rastest du beispielsweise irgendwann aus.

Oder du bist beispielsweise eine Person, die gelernt hat, ständig zu schauen, was andere brauchen, welche Bedürfnisse andere haben und bist super eingestimmt. Dies hast du als Kind gelernt, um dich sicher zu fühlen, du hast gelernt zu schauen, was deine Bindungspersonen brauchen. Heute steht dir das im Wege im Kontakt mit deinen Kindern, denn unseren Kindern tut es nicht gut, wenn wir mit dem Fokus ständig bei ihnen sind, sie brauchen uns als Zentrum, um den Halt und die Sicherheit in uns zu finden und sich an uns orientieren zu können.

Videokurs

"Fels in der Brandung sein - starke Gefühle von Kindern begleiten"

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Oder du hast gelernt, ein sogenannten "People Pleaser" zu werden, d.h. immer die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen und du spürst den Druck, wenn jemand mit dir im Kontakt ist, nett zu sein. Es hat sich für dich als Kind sicher angefüllt, nicht (mehr) damit sichtbar zu werden mit dem, was du willst, was dein authentisches Anliegen ist, sondern vielmehr zu schauen, was deine Eltern von dir wollen. Doch genau das führt heute dazu, dass dein eigenes Kind immer mehr den Raum einnimmt und sich möglicherweise gar nichts mehr sagen lässt.

Oder du hast gelernt, alles gut und richtig zu machen und versuchst perfekt zu sein, alle Leistungen zu erfüllen, weil das sich für dich als Kind am sichersten angefühlt hat und heute möchtest du das als Mama oder Papa mit deinen Kindern auch zu tun. Doch Kinder fühlen diesen Druck. Es kommt vielleicht immer wieder zu Eskalationen oder dein Kind beginnt diesen Druck selbst zu übernehmen.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Unsere Überlebensstrategien stehen uns heute im Wege

Wir kommen als Säugetiere auf die Welt und sind insbesondere in den ersten 7 Jahre sehr abhängig von unseren Bindungspersonen. Wir lernen als Kinder, uns selbst, unsere Bedürfnisse, unsere Lebendigkeit, unser Wollen, unser Aussehen als falsch zu erleben. Wir sind das aber nicht!

Wir haben gelernt uns als falsch zu erleben, weil unsere Eltern mit uns an den Stellen nicht im Kontakt sein konnten, oder uns beschämt oder bestraft haben oder sie konnten uns einfach nicht Resonanz und Einstimmung geben, weil sie vielleicht selbst in einer Überforderung oder Verletzung waren oder weil sie einfach selbst innerlich und/oder emotional nicht anwesend waren.

Wir beginnen dann die Idee in uns zu bilden, dass mit uns selbst, mit unseren Bedürfnissen, unserer Lebendigkeit, mit unserem Wollen, mit unserem Aussehen etwas nicht in Ordnung ist.

Wir können als Kinder nur uns selbst als FALSCH, als peinlich, als zu viel erleben, weil wir als Kinder die Bindungsbeziehung schützen müssen, damit wir uns sicher fühlen. Denn die Bindungsbeziehung ist für ein Kind unter 7 die Welt und die darf nicht falsch sein.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Wir können als Kinder nicht sagen, "Ach meine Eltern haben selbst Traumata erlebt oder meine Mutter hat Angst, wenn ich lebendig bin, weil ihr Vater ihr diese Lebendigkeit versucht hat auszutreiben, das hat alles nichts mit mir zu tun...", dies kann ein Kind unter 7 Jahren nicht denken. Als Kind haben wir nur die Option zu glauben "ich bin nicht richtig, meine Gefühle sind falsch, meine Bedürfnisse sind peinlich, meine Lebendigkeit ist zu viel, mein Wollen ist gefährlich. Denn wenn ich falsch bin, dann ist meine Bindung zu meinen Eltern immer noch sicher." Diese Ideen sind also sehr, sehr intelligente Überlebensstrategien.

**Unsere Kinder laden uns ein,
mit ihnen mit zu wachsen**

Unsere Kinder sind eine riesige Einladung, selbst weiter zu wachsen, weil sie unsere Strategien herausfordern. Was wir als Kinder über uns gelernt haben in ungünstigen Bindungserfahrungen nennt man Entwicklungstrauma. Es sind intelligente Anpassungen. Es sind Ideen über uns, weswegen man sie auch Identifikationen nennt. Die tiefste Identifikation ist die toxische also giftige Scham oder Schuld, also diese Idee, "ich bin falsch" oder "mit mir oder meinen Bedürfnissen, meiner Lebendigkeit, meinem Wollen ist etwas falsch". Dazu bilden wir Strategien, um diese toxischen Gedanken zu kompensieren und perfekt sein zu wollen ist eine davon.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Wissen schafft Mitgefühl für uns selbst

Kirsten: "Ich selbst hatte einen Grossteil meines Lebens die Idee, dass ich total komisch bin, ein "Alien" und habe mit besonderer Anstrengung und Leistung versucht das zu überspielen, denn das hat sich sicher angefühlt. Das Wissen hat mir nachhaltig geholfen, mehr Verständnis über mich selbst zu bekommen, warum ich diese toxische Gedanken über mich selbst habe und dass diese ja einmal ganz tief Sinn gemacht haben. Ausserdem ist es erleichternd zu erfahren, dass man diese toxischen Gedanken nicht ist. Wir sind diese Ideen nicht! Zur tieferen Bearbeitung dieser Überlebensstrategien und Identifikationen gehört natürlich noch mehr und ich liebe diese Arbeit in der Zwischenzeit so sehr, weil sie mir so geholfen hat und ich damit heute viele Menschen erreichen kann."

Was dein Kind braucht

In dem Moment, in dem wir uns anstrengen, perfekte Eltern zu sein, werden wir innerlich jünger, vielleicht 2, 3 oder 4 Jahre alt. In der Anstrengung, es richtig machen zu wollen, sind wir energetisch wie nicht mehr wirklich anwesend, nicht mehr richtig fühlbar. Unsere Kinder sind Einladungen zu wachsen, denn sie sagen, "Mama, Papa ich möchte gerne, dass du dich mit deiner Lebensenergie verbindest, dass du deine Bedürfnisse spürst, dass du deine Lebendigkeit spürst, dass du sagst und lebst was dir wichtig ist!!!"

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Neugierde als Schlüssel

Die Neugierde ist das Gegenteil von toxischer Scham und Schuld. Wenn wir uns die Erlaubnis geben, neugierig zu werden, öffnen wir uns und fühlen uns meistens mehr verbunden. Die Neugierde verändert unseren inneren Bewusstseinszustand, unsere innere Verfassung.

Neugierig zu sein und nicht alles wissen zu müssen ist für Eltern ein Schlüssel für tiefe Verbindung.

kannst du das wieder highlighten Romy? danke

Statt "Oh meinem Kind muss es sofort wieder gut gehen" oder "Das darf nicht sein" oder "Oh ich fühle mich hilflos, ich bin eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater, wenn ich nicht sofort das Richtige tue" können wir neugierig auf uns selbst und unsere Kinder werden. Wir sind gleich mehr anwesend, wenn wir neugieriger, interessierter und damit offener sind. Wir sind mehr im Hier und Jetzt. Unsere Kinder fühlen uns dann. Das entspannt sie. Ganz tief.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Wenn in uns Trauer hochkommt

Wenn wir uns mehr öffnen oder uns selbst spüren, kommt es nicht selten vor, dass unsere primären Gefühle wie Trauer oder Wut auftauchen. Primäre Gefühle sind Gefühle, die uns mit uns selbst verbinden und die damals, als wir Kinder waren, nicht sein durften oder es zu beängstigend war, sie damals zu fühlen, als wir damit alleine waren.

Unsere Kinder reagieren auf unseren inneren Zustand

Die Kinder lieben es, wenn wir mit uns in Verbindung sind. Wir brauchen dabei nicht super entspannt und gelassen zu sein. Denn wir kommen mehr mit uns in Verbindung, wenn wir auf uns selbst neugierig werden: "Wo bin ich denn gerade? Was ist gerade los in mir? Wie fühle ich mich eigentlich? Was brauche ich? Was regt mich denn so auf? Warum fühle ich mich so hilflos?" All das schafft mehr und mehr eine Brücke zu einem tiefen Kontakt zu unseren Kindern.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Wenn wir den Fokus mehr auf uns richten und dabei Angst fühlen

Wenn wir aus unseren Strategien und Identifikationen aussteigen, ist es nicht selten so, dass es sich zu Beginn gefährlich anfühlt. Hier wird die "alte" Angst, unsere Bindungsbeziehung zu verlieren, sichtbar. Sind wir mehr mit uns, war dies damals als Kind nicht sicher. Wir können jedoch heute im Hier und Jetzt mehr und mehr erfahren, dass das Gegenteil passiert. Dass es beispielsweise unseren Kindern viel besser geht, wenn wir aufhören, perfekt sein zu wollen, weil wir dadurch mehr anwesend sind.

Erwachsen sein bedeutet, Bedürfnisse zu haben

Viele von uns haben als Kinder gelernt, keine Bedürfnisse zu haben, nicht sichtbar zu werden mit dem, was wir uns wünschen und brauchen. Es ist nichts Gutes daran, wenn wir keine Bedürfnisse haben. Es ist ein Zeichen von Erwachsensein, dass wir Bedürfnisse haben und wir für diese sorgen. Im erwachsenen Bewusstsein ist uns klar, dass wir diejenigen sind, die für die Erfüllung unserer Bedürfnisse verantwortlich sind und wir dazu auf andere Menschen zugehen können. Wenn wir im Kontakt mit den Kindern unsere "Fels in der Brandung"-Qualität leben möchte, wenn wir im Kontakt mit den Kindern gelassen bleiben möchten, dann sind wir eingeladen, gut für uns zu sorgen.

Modul 4 "Perfekte Eltern gibt es nicht"

Neugierig werden, was du brauchst

Wenn du beginnst zu fühlen, was du brauchst und was du möchtest, beginnst du dich wieder mehr mit dir zu verbinden. Dadurch wirst du spürbarer für dein Kind, deine Kinder. Auch wenn du im Alltag deine Bedürfnisse nicht sofort erfüllen kannst, reicht es vollkommen, diese nur zu fühlen. Dann ändert sich deine innere Verfassung. Mit unseren Bedürfnissen mehr im Kontakt zu sein bedeutet nicht, in Konkurrenz mit den Bedürfnissen unserer Kinder zu gehen, denn das wäre eine kindliche Sichtweise auf Bedürfnisse.

Deine Hinwendung, selbst wachsen zu wollen, ist eine Liebeserklärung an deine Kinder

Wir tragen in uns nicht nur unseren eigenen Rucksack, sondern auch den der Generationen vor uns. Wir werden auf jeden Fall unseren Kindern auch ein Päckchen mitgeben, aber wir können den Rucksack von der Last der Vergangenheit, von der Kultur und unserer eigenen Familiengeschichte verkleinern, indem wir uns selbst mit Neugierde zuwenden. Das ist ein grosses Geschenk an unsere Kinder und damit an das Leben.