

***Gemeinsam stark
Elternschaft bei Kindern
mit einem starken Willen***

Intensivwoche 11.-18.06.2024
Transformational Parenting

Trans
Parents

2. Teil
16.06.24



Unser Programm

1. **Di, 11.06.** - Die besondere Gabe von Kinder mit einem starken Willen
2. **So, 16.11.** - Sensibilität willensstarker Kinder auf Gedanken und Gefühle anderer Menschen - sie fühlen, ob die Energie mit dem, was die andere Person sagt, kongruent ist, also übereinstimmt.
3. **Di, 18.06.** - Bedürfnis nach Halt und Führung - wie geht es uns Eltern mit Loslassen, Grenzen setzen und unsere Beziehung zu unserer Autorität und natürlichen Macht?

Teil 2

Bedürfnis nach **Authentizität**

und damit nach Echtheit und Kongruenz.

“Was fühlst du denn wirklich Mama/Papa?”

Bedürfnis nach Echtheit und Authentizität

Kinder mit einem starken Willen reagieren sensible auf Gedanken und Gefühle anderer.

Sie haben einen Sensor, dafür was in anderen Menschen los ist und nehmen die darunter liegende Energie wahr.

Da jedes Kind ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit

hat, **verunsichert** es dein willensstarkes Kind, dass du nicht authentisch bist.

Es kann dich nicht wirklich fühlen und ihm fehlt der Halt, den es so dringend braucht, um sich selbst mehr fallen lassen zu können und nicht alles kontrollieren zu “müssen”.



Wie geht es denn dir als Mama/Papa wirklich?

Auf der Oberfläche versuchen wir als Eltern oft geduldig zu bleiben, vielleicht freundlich und empathisch. Vielleicht versuchst du es mit gutem Zureden, mit Erklärungen, Belohnungen oder anderen Überredungskünsten.

Irgendwann bist du vielleicht **frustriert**, du hast dir schon den ganzen Tag so viel mühe gegeben und jedesmal muss es wieder so ein Theater geben wegen Nichts. Vielleicht fühlst du **hilflos** und irgendwie - ja so total **ausgeliefert**. Das ist ein fast unerträgliches Gefühl. Innerlich beginnst du vielleicht langsam zu kochen... Dann schreist du. Oder wirst ganz streng und gemein. Dabei magst du dich gar nicht so. Oder du fühlst dich tief drin **alleine** und **traurig**. Du könntest einfach nur noch weinen und hast den Eindruck, unter zu gehen. Aber du kämpfst weiter, um ja nicht zu fallen... Du warst die **Kontrolle**.



Warum deine Gefühle dir “Angst” machen

Als Eltern sind wir nicht “extra” nicht authentisch.

Es gibt tiefer liegende “gute” Gründe, die mit unserer eigenen Geschichte zu tun haben, warum wir zu bestimmten Gefühlen nur schwer Zugang haben.

Irgendwann einmal war unser authentischer Gefühlsausdruck vielleicht zu viel für unsere Umgebung. Oder wir wurden nicht wirklich richtig verstanden und haben uns in Stressmustern verloren.

Wieder mehr in Kontakt zu kommen mit dem “primären”, eigentlichen Gefühl, macht oft “Angst”.

Warum, schauen wir uns gleich ein bisschen an.



Was sind primäre Gefühle?

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



Primäre Gefühle sind hauptsächlich:

1. Gesunde Protest-Energie oder Wut oder gesunden Lebensaggression wieder fühlen können (Expansions Gefühl, bei sich ankommen, Dasein, innere Ruhe, für sich Einstehen können, seine Grenzen setzen können)
2. Trauer und Schmerz wieder fühlen können, falls wir alleine gelassen wurden und uns sozusagen das Herz gebrochen wurde.

Primäre Gefühle wieder entdecken...

Die Botschaft oder Intention unserer primären Gefühle wurde übersehen, falsch verstanden oder hat unsere Eltern oder die Umgebung bedroht/gestresst. Somit wurde die Botschaft unserer primären Gefühle quasi wie “eingefroren” und ist bis heute für unser Selbst kaum verfügbar.

Das heißt, dass wir “gute Gründe” haben, dass es uns manchmal schwer fällt, sie wieder in uns zu entdecken.

Es ist schön, neugierig zu werden, was uns denn im Wege steht, sie wieder zu fühlen!



Wenn wir die gesunde Lebensaggression gegen uns richten

Sehr oft handelt es sich bei einem primären Gefühl um eine Ausdrucksform unserer Protest-Energie (Ärger, Wut, Rage), also unserer sogenannten gesunden Lebensaggression, von der wir uns als Kinder getrennt haben, weil sie wie zu "gefährlich" sich angefühlt hat (Angst vor dem Bindungsverlust).



Diese Energie, diese enorme Ladung, richtet wir dann oft gegen uns selbst (Selbsthass, Druck, toxische Scham also ein Idee über uns selbst, dass wir falsch sind, dass unsere Bedürfnisse oder unser Wollen zu viel oder peinlich ist etc.).

Wie Heilung im Hier und Jetzt möglich wird.

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

Der Gedanke, andere könnten uns und/oder unsere Lebendigkeit oder unserem Sein, unserem Wollen und mit unseren Bedürfnissen nicht mögen, fühlt sich dann heute für uns als Erwachsene immer noch bedrohlich an.

Doch ist der Weg der Heilung, dass wir im Hier und Jetzt mehr und mehr erfahren können, dass wir heute damit leben könnten, wenn uns vielleicht tatsächlich nicht jeder mag. Oder wenn unser Kind uns blöd findet.



Wie ist deine Beziehung zu Wut?

Zu gesunder Lebensaggression und Wut haben viele von uns oft keine guten Zugang.

Willensstarke Kinder laden uns nun ein, wieder mehr in unsere gesunde Lebensaggression und damit in unsere gesunde Grösse zu kommen!

Innere Reise:

Wie ist es, einen Asteroiden zu sein, der einen riesigen Krater hinterlässt und sich so richtig seinen Platz nimmt?

Wann ist ein Gefühl ein Gefühl?

Gefühle “müssen” gefühlt werden,
damit sie wirklich Gefühle sind.

Trägt uns eine innere Welle weg von uns selbst
und hat diese innere Welle wie das Kommando übernommen über unsere
Handlungen, so ist das kein gefühltes Gefühl sondern ein Stressmuster.

Wie können wir uns und unsere Kinder deeskalieren?

Oft verlieren wir und unsere Kinder schnell den Boden unter den Füßen und sind nicht mehr im wirklichen “Fühlen”, sondern vielmehr in einem “Überlebensmodus” und Kampf.

Unsere Kinder brauchen uns, damit wir wieder mehr Boden unter den Füßen bekommen.

Es gibt eine einfache Atemübung, die uns helfen kann, wenn wir oder unsere Kinder eskaliert sind, Zeit zu bekommen. Wir nehmen eine Hand und jedesmal, wenn wir einen Finger hochgleiten mit dem Finger der anderen Hand, atmen wir ein und jedesmal, wenn wir an der einen Hand runterfahren mit dem Finger der anderen Hand, atmen wir aus.

Wie können wir uns selbst deeskalieren, so dass unsere Kinder sich an uns orientieren können?



Fels in der Brandung Qualität

Wir schauen uns ein Video an eines Vater, der so ganz die Fels in der Brandung Qualität verkörpert, die es braucht, wenn unsere Kinder den Boden unter den Füßen verloren haben.



Folgende Qualitäten können wir beobachten:

- Er bewahrt die Würde seiner Tochter (flüstert ihr ins Ohr)
- Er hat Angst vor dem, wie sie den Boden unter den Füßen verliert und sich aggressiv verhält, sondern im Gegenteil, geht trotz ihrer Aggression auf sie zu
- Er beruhigt und sagt, “it’s okay” (validiert damit auch ihren Stress) und schenkt Körperkontakt
- Er behält seine eigene innere Freude UND hat gleichzeitig Raum, seine Tochter zu fühlen
- Er bleibt in sich ruhend, **so dass seine Tochter sich an ihm orientieren kann** → er gibt nicht die ganze Zeit Empathie, wodurch für das Kind oft wie noch mehr Energie und “Drama” entsteht und Bedürfnisse, die gar nicht wirklich echte Bedürfnisse sind.

TransParents Transformational Parenting

Tiefe Verbundenheit. Liebevolle Führung.

