

Csilla Kenessey Landös

GELASSEN ERZIEHEN

IN 16 SCHRITTEN ZU EINER ENTSPANNTEN ELTERNROLLE

Das Elterntagebuch

2021

Einleitung

Beginnen wir mit der guten Nachricht

Entwicklung findet statt – ob wir das wollen oder nicht. Mir ist seit Längerem kein erwachsener Mensch mehr aufgefallen, der sich an der Kasse auf den Boden wirft, weil er keinen Kaugummi gekauft bekommt. Also: Wir alle haben bereits viel gelernt und lernen und entwickeln uns von Tag zu Tag weiter. Dies gilt auch für unsere Kinder. Das ist eine gute Nachricht, bedeutet jedoch auch, dass Sie sich tagtäglich auf die Expedition begeben müssen, Ihr Kind neu kennenzulernen!

Nun wissen wir also, dass Entwicklung kontinuierlich stattfindet. Weshalb zeigen wir uns dann immer wieder ungeduldig undverständnislos? Weil wir meinen, dieser und jener Schritt sollten bereits möglich sein. Aber, ganz nach dem Motto »Nur, weil ich am Gras ziehe, wächst es nicht schneller« gilt es, das individuelle Tempo des Kindes anzuerkennen. Wie gelingt uns das? In dem wir beobachten. Wir überlegen uns, was der nächste Entwicklungsschritt ist, den das Kind bewältigen muss, und wie wir es darin unterstützen können. Wichtig ist zu wissen: Gewisse Entwicklungsschritte erfordern, dass wir die eigene Komfortzone verlassen. Das bedeutet weiter, dass gewisse Erfahrungen nicht ohne Verletzungen stattfinden werden. Mit dem Blick auf das Kind gilt es also zu beachten, wie es einen konstruktiven Umgang mit Verletzungen erlernen kann.

Jeder Mensch, der ausreichend gestärkt ist und sich nicht so leicht in der Persönlichkeit bedroht fühlt, kann lernen, mit emotionalen Verletzungen umzugehen.

Misslungene Lösungsversuche

Haben Sie mehrfach, das heißt öfters als dreimal, eine Intervention versucht und das gewünschte Ziel nicht erreicht, so können Sie diese »Lösung« fallenlassen und die Energien, die Sie da reingesteckt haben, bei sich behalten. Nichts zu tun wirkt manchmal Wunder!

Notieren Sie sich, welche Verhaltensweisen Ihrerseits nicht zum erwünschten Ziel geführt haben, und nehmen Sie sich vor, auf dieses spezifische

Verhalten zu verzichten. Sie würden lediglich das Misslingen zementieren, was für keinen der Beteiligten eine lösungsorientierte Strategie darstellt.

Im Idealfall gelingt es Ihnen, Ihren Einsatz positiv anzuerkennen und das »Scheitern« lediglich als eine Lektion aufzufassen – eine Lektion, die Sie lehrt, in dieser Situation nicht mehr so zu reagieren. Dies ist eine wertvolle Erfahrung.

Manchmal ist Nichtstun und Abwarten genau das Richtige!

Zum Umgang mit diesem Arbeitsbuch

Erfolge stellen sich oft leichter ein, wenn man sie nach einem gewissen Plan verfolgt. Die 16 Kapitel dieses Buches werden Ihnen zu jeweils einem Thema allgemeines Fachwissen kurz und prägnant vermitteln. Diese Inhalte sollen Sie anregen, sich anschließend eigene Gedanken dazu zu machen, die Sie jeweils in dem Abschnitt »Weiterführende Gedanken und Beobachtungen« eintragen können.

Es ist sinnvoll, sich während einer Woche nur mit einem Thema zu beschäftigen, damit die Erkenntnisse aus einem Kapitel nicht sofort wieder mit Neuem überschrieben werden. Deshalb ist jedes Kapitel einer Woche zugeordnet und mit jeweils 7 Tagebuchseiten für Ihre Notizen versehen.

Auf den folgenden Seiten haben Sie nun die Möglichkeit, pro Kapitel die vorgegebenen Fragen für die jeweilige Woche jeden Tag kurz zu beantworten. Das Ziel dieser Fragen ist, Sie in Ihrem eigenen Bewusstwerden zu unterstützen und zu begleiten. Wahrscheinlich werden Sie über die Wochen hinweg Zusammenhänge entdecken, die Ihnen bis jetzt noch nicht so klar waren. Und je mehr Klarheit Sie mit sich erleben, desto klarer können Sie Ihre eigenen Grenzen setzen – und somit sich selbst ernst nehmen.

**>> Es gibt zwei Tage im Leben, an welchen Du nichts ändern kannst:
gestern und morgen. <<**

Dalai Lama

1. Woche

GANZ AM ANFANG



Wenn wir den Homo sapiens als Tier betrachten – und ich erlaube mir hier diesen Vergleich –, so kommen unsere Kinder gut zwei Jahre zu früh auf die Welt. In der Tierwelt muss ein Neugeborenes nach wenigen Minuten aufstehen und mit der Herde mitziehen können. Wir hingegen müssen unsere neugeborenen »Babys« pflegen, wärmen, ernähren und behüten. Wir müssen ihnen ein Umfeld schaffen, das dem jeweiligen Entwicklungsstand gerecht wird und genug Herausforderung ohne Überforderung bietet. Wir müssen uns darum kümmern, dass unser Baby sich in den ersten drei Jahren gesund entwickelt, damit es anschließend in seinem Tempo mit der »Herde«, also der Familie, mithalten kann.

Die Welt des Neugeborenen

Luis Angel Diaz schreibt in seinem Buch *Das intelligente Bewusstsein der Zellen*¹ sehr treffend:

>> Die ursprüngliche Ausstrahlung des Babys (...) ist formbar wie Ton, bevor er gebrannt wird. Das Kleinkind passt sich an jeden äußeren Stimulus



an, beispielsweise an die Erlebnisse mit der Familie oder mit Menschen aus seiner Umgebung. Alles beginnt im Mutterleib. Es gibt keine innigere Beziehung als die mit der Mutter, bevor wir auf die Welt kommen. Wir haben uns in den neun Monaten aufgehoben und beschützt gefühlt – besonders, wenn wir ein Wunschkind waren. (...)

Der Fötus spürt und erlebt alles, was die Mutter erlebt. Wie könnte es auch anders sein, befindet er sich doch in ihrem Energiefeld. Es ist tatsächlich so, dass in dieser primären und entscheidenden Phase des Lernens die emotionalen Muster und Verhaltensweisen zugrunde gelegt werden, die der heranwachsende Fötus in seinem späteren Leben entwickeln wird. (...)

Pränatale Psychologen betonen, dass der ›Schwerpunkt‹ der Persönlichkeit im Mutterleib geformt wird. Nicht nur das, was die Mutter einatmet, isst oder trinkt, sondern auch ihre Gedanken und Emotionen werden vom Baby im Mutterleib aufgenommen. (...)

Überall wird das Baby unweigerlich mit der Erfahrung der Trennung konfrontiert. (...)

Eigentlich versuchen wir unbewusst, unser vorgeburtliches Erlebnis bedingungsloser Liebe und Freude später wieder zu aktivieren, etwas, das uns allein schon aufgrund der Tatsache zusteht, dass wir auf die Welt gekommen sind << (S. 41 ff.).

Ist es möglich, dass Sie als Mutter/als Vater diese Erfahrung der bedingungslosen Liebe mit Ihrem Kind aufbauen und dadurch wieder erleben wollen?

Die Realität des Kindes

In seinem Buch *Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte*² schreibt James Doty:

>> Jeder von uns entscheidet, was wir im Leben zulassen wollen und was nicht. Als Kinder haben wir keine Wahl. Wir werden in bestimmte Familien und Zusammenhänge hineingeboren und haben darauf so gut wie keinen Einfluss << (S. 94).

>> Das ist vermutlich, was einen als Kind am meisten schmerzt: Unser Leben hängt völlig von anderen Menschen ab und entzieht sich unserer Kontrolle.

Häufig verursachen die Entscheidungen anderer bei uns tiefe Wunden und hinterlassen bleibende Narben << (S. 133).

>> Kinder, genau wie Erwachsene, können sich am besten entfalten, wenn sie in einer Umgebung leben, die ihnen Stetigkeit und Verlässlichkeit bietet. Das menschliche Gehirn sehnt sich nach beidem << (S. 34 f.).

Joachim Bauer erläutert in seinem Buch *Wie wir werden, wer wir sind*³, dass das Selbst eines Menschen die Entstehung und Grundstruktur jenen Bezugspersonen verdankt, die uns – vor allem in den ersten Lebensjahren – als eine Art externe Leitstelle dienen. Das Kind bedürfe, um ein Selbst ausbilden zu können, interessanter Angebote, die ihm das Material für seine lebenslange Selbstkonstruktion biete. Dazu benötige der Mensch in der Zeit der Kindheit und Jugend Mentorinnen und Mentoren.

Vergessen wir nicht: Wenn wir Erwachsene uns in einem System befinden – im Arbeitsumfeld, Freundeskreis etc. –, wo wir uns nicht wohlfühlen und keine positive Resonanz erhalten, dann kündigen wir, suchen uns neue Freunde, ziehen um etc. Kinder können aber nicht »einfach« gehen. Sie sind in direkter Abhängigkeit von der Familie, in die sie hineingeboren wurden.

In der systemischen Anschauung und auch gemäß den Forschungsergebnissen aus den Neurowissenschaften und der Bindungslehre benötigt jeder Mensch ein Gegenüber, um sich entwickeln zu können. Wir alle, egal in welchem Alter, sind auf Rückmeldungen und Resonanz angewiesen. Ohne ein Gegenüber wüssten wir nicht einmal, dass wir existieren. Wir wollen uns entwickeln und benötigen dabei die Spiegelung durch unsere wohlwollende Umgebung, sodass sich eventuelle Kritik nicht als Angriff, sondern als wohlgemeinte Rückmeldung verstehen lässt. Kinder können nicht einfach raus aus der Familie, wenn es ihnen dort nicht gut geht.

Wir, die Erwachsenen, haben die Verantwortung, eine Umgebung für das Kind zu schaffen, in der es sich seinen individuellen Fähigkeiten entsprechend entwickeln und ausprobieren kann. Das ist die Realität des Kindes: maximale Abhängigkeit von uns Erwachsenen in sämtlichen Belangen.

Ganz am Anfang – weiterführende Gedanken und Beobachtungen



ALLGEMEINE FRAGEN



- Wer war für mich, als ich so alt war wie mein Kind heute, die wichtigste Bezugsperson?



- Was hat diese Person für mich gemacht, dass sie für mich so wichtig war?

- Was denke ich: Wer ist für mein Kind, neben mir als Mutter/Vater, eine wichtige Bezugsperson?

- Mit wem tausche ich mich aktuell aus, wenn ich meine Gedanken gespiegelt bekommen will?

- Würde sich mein Kind an mich wenden, wenn es sich eine Resonanz erwünschen würde?

TAGEBUCH-FRAGEN 1. TAG



- Welche Rückmeldung habe ich heute meinem Kind gegeben?
- Mit welchem Ziel habe ich meinem Kind diese Rückmeldung gegeben?
- Wie hat mein Kind darauf reagiert?
- Was habe ich heute über mein Kind gelernt?
- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Was ist mir heute gut gelungen?

Weitere Gedanken: