



**Die Kunst Vater und Mutter
zu sein-
Die Entwicklung einer neuen
elterlichen Präsenz©**



1

Der 12-Wochen- Basiskurs©

**Gewaltfrei erziehen, Krisen meistern, neue Beziehung
gemeinsam leben.**



Liebe Eltern, liebe Unterstützer/innen gewaltfreier Erziehung!

„Wie gelingt es mir von meinen Kindern respektvoll und wertschätzend behandelt zu werden?“. „Welche neuen Regeln können Sie mir erklären?“

Fragen, welche uns täglich im Coaching gestellt werden. Wir können hierzu kein wirkliches Patentrezept liefern. Es geht auch gar nicht um eine neue Regel, oder dass unsere Kinder uns den Respekt erweisen. Es gibt keine zielgerichteten Ratschläge. Zu allererst müssen wir bereit sein auch unseren Kindern den angemessenen Raum, Respekt und Wert zu geben, welcher jedem Menschen seit seiner Geburt bedingungslos zusteht.

Manche Kinder fordern ihre Eltern in besonderer Form heraus und stellen sie alltäglich auf eine sehr harte Probe. Die Entwicklung einer neuen elterlichen Präsenz bietet dabei die Möglichkeit, eigene Schuldgefühle zu reduzieren, Hilflosigkeit zu überwinden, neue Kräfte zu mobilisieren und eine „gute“ Ordnung im Familiensystem herzustellen. Es geht um eine gesunde Autorität durch eine gute Beziehung und „annehmende Haltung“. Diese wird nur durch eigene Veränderung und Umsetzung geschaffen.

Der Trainingsleitfaden des Basiskurses, bietet neben den Thementrainings und der eigenen individuellen Bearbeitung eine gute und neue Basis der Präsenzveränderung. Das Kind wird in diesem Training nicht direktes Objekt der zu verändernden Haltung, es reagiert im System auf unsere neue Haltung.

Dieser Ansatz erweist sich in schwierigen Familiensituationen, als auch in unserer grundsätzlichen Erziehungshaltung als sehr hilfreich und Perspektiven eröffnend.

2

Er schafft positive neue Beziehungen, Interaktionen und Strukturen. Folgernd erleben wir mehr bindende Gefühle, Freude im Miteinander und Wertschätzung im Alltag.

Machen Sie sich selbst auf Ihre eigene, individuelle und neue Reise!

Wir unterstützen Sie dabei sehr gerne.

Herzliche Grüße

Janine Heuser und Tanja von Oppenkowski

1. Baustein: Gewaltloser Widerstand in der Erziehung	4
2. Baustein: Neue Kommunikationsformen	9
3. Baustein: Achtsamkeit und Atem als Grundlage der veränderten Selbstkontrolle	13
4. Baustein: Das Innere Kind im Zusammenhang unserer Erziehung.....	16
Literaturliste zum Konzept Einblick:	19

Ziel des 12-Wochen-Basiskurses ist der Beginn einer neuen, veränderten elterlichen Haltung. Die einzelnen Trainingseinheiten sind ineinander aufbauend und ergänzen sich in ihrer grundlegenden Haltung der gewaltfreien Erziehung und Beziehung zu unseren Kindern.

1. BAUSTEIN: GEWALTLOSER WIDERSTAND IN DER ERZIEHUNG

Eine der Grundlagen unseres Konzeptes bildet der „Gewaltlose Widerstand“ aus den systemtheoretischen Ansätzen. Haim Omer und Arist von Schlippe entwickelten das Konzept der neuen Autorität. Hieraus entstand ein Elterncoaching für Krisensituationen und verlorener Beziehungsinteraktion zwischen Familien in eskalativen Situationen (Omer, Schlippe: Stärke statt Macht, 2010; Autorität durch Beziehung, 2016).

Dieses Konzept lehnt sich an die Grundsätze des gewaltfreien Widerstandes im Kampf um Indien von Mahatma Gandhi an: „Ich lehne Gewalt ab, weil das Gute, das sie zu bewirken scheint, nicht lange anhält; dagegen ist das Schlechte, das sie bewirkt von Dauer.“

4

Kindheit befindet sich von jeher im Wandel von Zeiten und gesellschaftlichen Veränderungen. Alle Erziehungsansätze unterliegen diesen stetigen kulturellen Veränderungen, in ihren Zielen und Vorgehensweisen sind sie gebunden an die unterschiedlichen anthropologischen Sichtweisen.

Die Stellung des Kindes innerhalb der Familie hat sich im Wert maßgeblich verändert. Standen früher die Eltern im Mittelpunkt der Familie, so sind es heute zumeist die Kinder. Daraus resultiert eine veränderte Erziehungsweise der Eltern, die immer mehr mit dem Verlust der elterlichen Präsenz einhergeht.

Die Kinder erleben ihre Eltern verstärkt hilfloser im Umgang mit der daraus resultierenden kindlichen Dominanzposition und den damit verbundenen Auswirkungen im System Familie. Durch erhöhte Aufmerksamkeit und Wahlmöglichkeiten der Kinder in Familie und Gesellschaft partizipieren bereits Kinder in ihrer Entwicklung sehr früh. Hieraus entsteht durch übermäßige Mitbestimmung und Mitentscheidung (Tendenz zur allgemeinen Demokratisierung der Eltern-Kind-

Beziehung) häufig eine Überforderung und Verunsicherung der Kinder, da sie aufgrund ihrer Entwicklung oftmals nicht in der Lage dazu sind.

„Hinter der - aus elterlicher Sicht - vermeintlich unbegrenzten großen Freiheit verbirgt sich unpersönliche Distanz, eine - für das Kind- unüberschaubare Weite, die Verlassenheitsangst und Einsamkeit aufkommen lässt und bald unerträglich wird. Widerstand und Auseinandersetzung sich in der Folge ebenso einstellen wie zerstörerische Aggressivität, Übermotorik oder Distanzlosigkeit.“ (Rogge, J.,2014: Ängste machen Kinder stark, S.199, Rowohlt).

Der gewaltlose Widerstand im systemischen Elterncoaching beruht auf fünf Säulen: Demonstration/ Protest, Selbstkontrolle, Herstellung von unterstützenden Netzwerken, Vermittlung von Wertschätzung und deren Botschaft, sowie Wiedergutmachung. Diese Bestandteile finden sich in der theoretischen und praktischen Umsetzung innerhalb unseres Trainings wieder. Dabei erfahren die Teilnehmer/innen durch eigenständige Auseinandersetzung und Einübung unserer Methoden innerhalb der Kleingruppe und in der Wiederholung inmitten der eigenen Familie eine eigenverantwortliche Entwicklungsmöglichkeit ihrer neuen elterlichen Präsenz.

5

Unser Konzept setzt hierbei an jeweiligen Erfahrungen und Ressourcen des Einzelnen an. Jeder Elternteil kann mit seinen unterschiedlichen biografischen Erfahrungen und seinen derzeitigen Erziehungsweisen aktiv an der Kleingruppe teilnehmen. Eine Veränderung der eigenen elterlichen Präsenz ist eine verantwortungsvolle Willensentscheidung umzudenken und neu zu handeln. Hierfür bedarf es keiner theoretischen Voraussetzungen, sondern einer Bereitschaft das Beziehungsbündnis zu verbessern oder wiederherzustellen.

Die allgemeine Demokratisierung der Eltern-Kind-Beziehungen erfordert von Eltern eine verstärkte soziale und kommunikative Befähigung. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Möglichkeiten, diese Fähigkeiten zu erwerben innerhalb der Familie und dem herkömmlichen Bildungssystem immer weniger gegeben sind. Der Markt an unterschiedlichen Erziehungsratgebern, Elternseminaren und Konzepten sowie Fernsehsendungen wie z.B. die Super-Nanny etc. stellt Eltern ebenso vor eine riesige Auswahl. Diese Konzepte bilden eine Schere zwischen traditioneller elterlicher Macht und Dominanz (mit gesetzlichem Verbot der körperlichen Gewalt),

demokratischen Vorgehensweisen bis hin zum Laisser-faire-Stil. Dies kann bei Eltern zu Verwirrung führen.

Herkömmliche Erziehungskonzepte fußen zumeist auf lerntheoretischen Ansätzen und Methoden. Dabei steht fast immer das Kind als „Zögling“ im Mittelpunkt der Veränderung. Verhaltenstherapeutisch orientierte Konzepte zeigen verschiedene Leitsätze: „Sei stets standhaft und konsequent!“, „Nutze Belobigung und Konsequenz (Strafe) oder sozialen Ausschluss, um eine Konditionierung zu erreichen.“, „Sei der Herr im Haus.“ Diese Leitsätze mögen teilweise wirkungsvoll bei Kindern sein, die sich aufgrund ihres Charakters und ihrer Vorerfahrung konditionieren lassen. Bei Kindern mit dominanten Verhaltensweisen hingegen kann dies zu beidseitigen und fortlaufenden Eskalationen führen. Diese Machtkämpfe können auch den Verlust der Eltern-Kind-Interaktion erzeugen bzw. die Eltern- Kind- Beziehung dauerhaft schädigen. Dieses Wissen ist vielen Eltern bekannt und sorgt teilweise bei ihnen für eine große Verunsicherung und dem Gefühl, unwiderruflich schuldig an ihrem Kind geworden zu sein. Hier entsteht eine wachsende HandlungsOhnmacht. Besonders in Zeiten der Pubertät begegnen Familien stürmischen Herausforderungen und Verhaltensweisen, welche zumeist nicht mehr mit gewohnten elterlichen Interventionen gelöst werden können. Eine gute Grundlage zur Verhinderung solcher Krisen ist eine stabile elterliche Präsenz und eine zuvor bereits positiv gefestigte Eltern-Kind-Bindung.

6

Die Kunst Vater und Mutter zu sein- die Entwicklung einer neuen elterlichen Präsenz, kann zu jeder Zeit unabhängig von jeder Vorerfahrung und Zeitpunkt der Elternschaft erlernt, verändert und ausgebaut werden.

Unser Blick auf das Kind liegt nicht auf dem „Tyrannen“ innerhalb der Familie, sondern sieht das dominante Verhalten des Kindes als Ausdruck seiner Suche nach liebevoller und konsequenter Eltern-Kind- Beziehung.

Der Erwachsene hat als Mutter und Vater die Aufgabe, aus dieser Machtspirale auszusteigen und sich dadurch weder länger der Übermacht des Kindes, noch seiner eigenen Ohnmacht hinzugeben.

„Die Kinder (...) können es erreichen, durch Quengeln, Drohungen, ja durch Erpressungen (etwa durch selbstschädigendes Verhalten, Nahrungsverweigerung oder Suizidandrohungen), bis hin zu offener Gewalt in einer Position der Dominanz den Eltern gegenüber zu gelangen...“ (Omer, Schlippe, A.v, 2016, S.20).

Unter dominanzorientierten Kindern können z.B. Kinder mit „schwierigen“, „ungezogenen“, „aggressiven“ oder „bösen“ Verhaltensweisen im allgemeinen Gebrauch zunächst verstanden werden, sowie Kinder mit einer Krankheit wie ADHS oder einer Störung des Sozialverhaltens. Aber auch im Kleinen finden sich zwischen Eltern und ihren Kindern immer wieder Macht- und Ohnmachtsspiele auf beiden Seiten. Hierzu bedarf es nicht der Diagnose eines Störungsbildes.

Daraus resultierend stellt sich die Frage: Ist ein erzieherischer Einfluss auf diese Persönlichkeiten möglich? Die Persönlichkeitsforschung (Asendorpf, 2002: Persönlichkeit als Lawine) sagt, dass so genannte Persönlichkeitsmerkmale (Big Five) eine hohe Stabilität über die Lebensspanne aufweisen und der Einfluss der Erziehung auf diese als eher geringer einzuschätzen ist.

Hierzu zeigt sich auch, dass Eltern das dominanzorientierte Verhalten ihrer Kinder verstärken und häufig mit ihrem unbewussten Verhalten das kindliche Muster trainieren. Bestrafung, Belohnungen und Nachgiebigkeit führen zu verstärktem Auftreten des ungewünschten Verhaltens. Durch Bestrafen des Kindes fühlt sich dieses Kind als Verlierer. Als Unterlegener nimmt es sich vor, im nächsten Kampf noch vehementer zu agieren („Auge um Auge, Zahn um Zahn.“). Auch die Belohnungen zeigen, dass Kinder sehr schnell lernen, dass ihnen diese Dinge dauerhaft zustehen und es noch mehr Gewinn für sich erzielen kann. Geben die Eltern hingegen nach, fühlt sich das Kind in seiner Machtposition bestärkt (Druck wird mit Gegendruck beantwortet).

Eltern können in diesen Krisen eine dauerhafte Hilflosigkeit erleben. Sie können resignieren und möglicherweise zur Einsicht gelangen niemals die „vermeintliche“ Kontrolle zu erhalten. Ausweg hieraus, ist der Erwerb einer eigenen neuen elterlichen Präsenz und der dazugehörigen Umgangsweisen.

Der Kurs stellt die Grundlage, diese Befähigung zu erlangen. Hierbei steht die Beziehungsebene im Fokus. Durch emotionale Zuwendung und Nähe zum Kind ist

ein Einfluss auf die Persönlichkeit des Kindes überhaupt erst möglich. Es geht um Verbindungen und Werte im Verhältnis zueinander. Eine neue Präsenz wirkt weniger kognitiv, als emotional. Nämlich in der beidseitigen Bindung. Eltern erlernen einen gewaltlosen Widerstand gegen unangemessene Verhaltensweisen.

Eltern verbleiben stets in der Beziehung zu ihren Kindern. Es geht um die Botschaften: „Egal was du tust ich bleibe bei dir“ aber „ich werde meinen Protest gegenüber deinen schädigenden Verhaltensweisen nicht einstellen und eine Veränderung unserer Situation nicht aufgeben.“

Die inhaltlichen Aspekte des Kurses ermöglichen es an den Bausteinen der neuen elterlichen Präsenz zu arbeiten:

1. Eine Veränderung des eigenen Erlebens von Ohnmacht zur Handlungsfähigkeit. (z.B. Ich bin handlungsfähig und habe keine Furcht.“)
2. Erkennen und Unterbrechen eigener Verhaltensmuster. (z.B. Veränderte positive Kommunikation, Erlernen von Gelassenheit ohne Provokation, zeigen von dauerhafter Verbindung zum Kind.)
3. Netzwerke beleuchten und Unterstützer finden und aktivieren. (z.B. Allianzen).
4. Der erste Schritt liegt stets bei den Eltern. Die Deeskalation ist einseitig. Die Wertschätzung muss im Prozess erhalten bleiben oder neu erworben werden.

8

Der erstellte Trainingsleitfaden bietet neben Vor- und Nachbereitung auch konkrete Sammlungen von Handlungsalternativen und Perspektivwechseln (Notfallkoffer zur Selbst- und Fremdeskalation, Selbstkontrolltechniken etc.) und weitere Empfehlungen einer dauerhaften Weiterentwicklung der Haltung des gewaltlosen Widerstandes.

Eine weitere Grundlage unseres Konzeptes und eine wie wir finden wunderbare Ergänzung zum oben beschriebenen gewaltlosen Widerstand, bildet die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Auch dieses „Handlungsmodell“ (vgl. Geiger, Baumgartner; 2015) entstand in Anlehnung an Mahatma Gandhi, der jedwede Form von Gewalt ablehnte, körperlich sowie geistig. „Was man mit Gewalt gewinnt, kann man nur mit Gewalt behalten.“

Als Schüler von Carl Rogers legte Rosenberg sein Hauptaugenmerk auf Kommunikationsabläufe und entwickelte so das Modell der gewaltfreien Kommunikation.

Nach Rosenbergs Ansatz entstehen die meisten Konflikte aufgrund von unerfüllten Bedürfnissen. Bedürfnisse können physischer Art (Hunger, Durst, körperliche Unversehrtheit) oder psychischer Art (Verbundenheit, Autonomie...) sein. Hauptproblem ist nach Rosenberg auch nicht die Nichterfüllung der Bedürfnisse, sondern die Strategien, die wir nutzen, um ebendiese zu befriedigen. So haben laut Rosenberg alle Menschen dieselben Bedürfnisse, aber eben unterschiedliche Mittel und Wege, um diese zu erfüllen. Und genau diese verschiedenen Strategien zur Bedürfnisbefriedigung sind oft entgegengesetzt und können somit häufig zu Konflikten und Eskalationen führen.

Ausgehend von dieser Annahme erscheint es nur logisch, sich wieder auf die jeweiligen Bedürfnisse zu besinnen, um dann neue, miteinander vereinbarte Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Wie beim gewaltlosen Widerstand, kann eine neue Beziehung zwischen Eltern und Kind entstehen, da die GfK auch bei einseitiger Verwendung gelingen kann und dann zur neuen Form der Kommunikation zwischen Eltern und Kind führt. Unumgänglich für eine neue verbindende Verständigung ist eine emphatische Haltung der Eltern gegenüber ihrem Kind. In der GfK geht es nicht darum zu erreichen, dass das Gegenüber sich dem eigenen Willen unterwirft, sondern darum die Bedürfnisse des Anderen zu erkennen, wertfrei und gleichberechtigt anzunehmen und dann zum Wohle aller zu handeln.

Das Modell selbst beruht auf 4 Schritten:

1. Beobachtung: hierbei werden neutral und konkret Handlungsweisen beschrieben, ohne sie zu bewerten (Sachlichkeit)
2. Gefühl: ich beschreibe meine daraus resultierenden Gefühle in „Ich Form“
3. Bedürfnis: was brauche ich?
4. Bitte: positiv formulierte Bitte nach einer konkreten Handlung die zur Bedürfnisbefriedigung führt (strikt zu Unterscheiden von einer Forderung, da die Erfüllung der Bitte auf Freiwilligkeit beruht)

Diese 4 Schritte sind unterschiedlich einsetzbar.

1. Selbsteinfühlung (Ich)
2. Selbstausdruck (Du)
3. Fremdeinfühlung (Er/Sie)

Beispiel: Eine Mutter kommt nach einem langen, stressigen Arbeitstag nach Hause und findet eine chaotische Wohnung vor. Ihr Kind sitzt vorm Fernseher, sichtlich unbehelligt vom Chaos. Eine mögliche Reaktion der Mutter außerhalb der GfK könnte so aussehen: „Wie sieht das hier schon wieder aus. Weißt du eigentlich wie schwer ich es habe. Immer muss ich alles alleine machen. Nie hilfst du auch nur ein bisschen mit. Du bist genauso faul wie...“

10

Vielleicht sieht die Gegenreaktion dann wie folgt aus: „Och ne, kaum kommst du nach Hause und schon meckerst du wieder, chill mal...“ und dann verschwindet der Sprössling sichtlich genervt, Türe knallend in seinem Zimmer. In diesem Beispiel wurde nichts Produktives erreicht. Die Wohnung bleibt chaotisch und die Gesprächspartner fühlen sich wahrscheinlich beide ungerecht behandelt. Durch dieses kurze Intermezzo wurde die Mutter-Kind Beziehung eher belastet, als verbessert.

In unserem Basiskurs wird der Rahmen geboten, genau solche Szenen zu erkennen und im Sinne der GfK so umzugestalten, dass hier eine verbindende Kommunikation entstehen kann.

Das könnte dann zum Beispiel so aussehen: Die Mutter kommt heim und sieht das Chaos und ihr Kind vor dem Fernseher. Sie spürt Wut und Frustration. Anstatt jetzt direkt in die Konfrontation zu gehen, begrüßt sie ihr Kind kurz und zieht sich dann für einen Moment zurück. In Ihrem Schlafzimmer geht sie die 4 Schritte der GfK im Sinne der *Selbsteinführung* durch:

1. „Ich sehe das Chaos und mein Kind guckt fernsehen“.
2. Sie nimmt ihre Gefühle wahr, in diesem Beispiel Wut und Frustration.
3. Sie hinterfragt, welches Bedürfnis hinter ihren Gefühlen steckt. Nehmen wir in unserem Beispiel an sie hat das Bedürfnis nach Ruhe, da ihr Tag so stressig war.

Nun kann sie sich überlegen, was sie selbst tun kann, um sich dieses Bedürfnis zu erfüllen. Wenn sie mit ihrem Kind in die oftmals übliche Streitspirale einsteigt, wird sich ihr Bedürfnis nach Ruhe sicherlich nicht erfüllen. Vielleicht legt sie sich erst einmal hin und ruht sich aus. Dann hat sie sich ihr Bedürfnis selbst erfüllt und kann anschließend ausgeruht weitere Dinge tun.

11

Es wäre aber auch möglich, dass die Mutter zu dem Schluss kommt, dass ihr Bedürfnis dem Wunsch nach Unterstützung entspricht. Auch in diesem Falle würde eine Konfliktsituation mit dem Kind nicht zur gewünschten Bedürfniserfüllung führen.

Dann wäre es wohl sinnvoller nach einer kurzen *Selbsteinführung* zum *Selbstaussdruck* zu kommen. Das könnte in unserem Beispiel dann so aussehen: Die Mutter kommt nach der *Selbsteinführung* zurück ins Wohnzimmer. Sie setzt sich neben ihr Kind. Sie sagt: „Hallo Schatz, wenn ich nach Hause komme und so eine chaotische Wohnung (Schritt 1 Fakten) vorfinde bin ich wütend und frustriert (Schritt 2 Gefühlsbenennung), weil mir Unterstützung wichtig ist (Schritt 3 Bedürfnisbenennung). Nun folgt die konkrete, positiv formulierte Bitte (Schritt 4): „Würdest du bitte deine Sachen jetzt in dein Zimmer räumen?“

Nun gibt es 2 Möglichkeiten, entweder das Kind räumt seine Sachen weg, dann wurde das Bedürfnis der Mutter erfüllt. Lehnt das Kind die Bitte ab kann die Mutter,

anstatt nun sauer zu werden oder zu resignieren und die Dinge selbst wegzuräumen, jetzt die GfK im Sinne der *Fremdeinfühlung* einsetzen:

Sie versetzt sich in ihr Kind hinein und versucht nachzuvollziehen, warum das Kind der Bitte nicht nachkommt. „Räumst du die Sachen nicht weg, weil dich die Sendung so interessiert?“ „Ja, ich möchte das sehen.“ „Wärst du bereit deine Sachen nach der Sendung wegzuräumen?“ „Klar, mach ich.“ „Danke“

So könnte eine gelungene Interaktion im Sinne der GfK aussehen. Es ist selbstverständlich, dass alte Gesprächsmuster nicht von heute auf morgen geändert werden können. In unserem Konzept wird den Eltern aber zunächst die Möglichkeit geboten, sich überhaupt einmal mit ihren Kommunikationsmustern zu beschäftigen und etwaige sich wiederholende Schwierigkeiten aufzudecken. Sowohl in den Trainingseinheiten vor Ort, als auch in unserem Trainingsleitfaden für zu Hause erhalten die Teilnehmer Alternativen um neue, positive Kommunikation einzuüben und zu verwenden. Dadurch werden sie befähigt, die Beziehung zu ihren Kindern zu verbessern und manche Krise allein schon durch eine einführende, verbindende Sprache zu umgehen.

12

Es geht nicht wie so oft darum, wer Recht hat oder Schuld ist. Dies ist einer liebevollen Beziehung nicht dienlich. „Die Kunst Vater und Mutter zu sein - die Entwicklung einer neuen elterlichen Präsenz“ bietet die Gelegenheit auch in der Sprache ein neues Miteinander zu erleben und sich durch unterschiedliche Übungen in den andern besser hineinversetzen zu können. Dies wiederum kann dazu führen, dass Kinder sich besser verstanden und angenommen fühlen. Ein Grundstein für eine neue, vertrauensvolle Basis und ein friedvolles Miteinander kann hier gelegt werden.

„Das Gefühl des Verstanden-Werdens führt beim Redenden laut Rosenberg einerseits ebenso zur Reduktion dessen etwaiger Aggression und ist häufig gefolgt von dessen Wunsch, nun die Sichtweisen des Zuhörenden zu erfahren und somit in einen verständigenden Austausch zu kommen.“ (Altmann, T.; 2010)

Immer häufiger erleben wir uns außerhalb von „Kontrolle“. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass gerade Eltern innerhalb des Familiensystems mit ihren Kindern sich im gegenseitigen „Kontrollverlust“ befinden. Häufig ist dabei Stress ein negativer Faktor, welcher uns ins Ungleichgewicht bringt. Innerhalb der Familie gibt es eine große Reihe von Stressoren, die die innere Familiendynamik beeinflussen. Dies können zum Beispiel unvorhergesehene Ereignisse (Krisen/Traumata), strukturelle Veränderungen (veränderter Lebenszyklus/Trennungen), die familiären Verhaltensmuster, Geheimnisse, Regeln und Loyalitäten innerhalb der Familiensystemik sein (vgl. Korittko, A.; Traumatischer Stress in der Familie).

Gerade in diesen Zeiten kommt es darauf an, dass Familien und somit ihre einzelnen Mitglieder effektive Verarbeitungsstrategien entwickeln, mit denen sie diesen Krisen entgegenwirken können. Ziel ist es die familiären Ressourcen zu aktivieren und eine Widerstandsfähigkeit (Familienresilienz) zu unterstützen.

Der Basiskurs bietet hierbei eine große Unterstützung in der Entwicklung und Erweiterung der Fähigkeiten zur Selbstkontrolle. Dabei begegnen die TeilnehmerInnen dem Konzept der Achtsamkeit und der Kraftquelle „Atem“.

13

Zunächst betrachten wir den Atem. Die körperliche Stressreaktion umfasst eine Vielzahl von neuronalen, physischen und psychischen Symptomen und Prozessen. Dabei ist der Körper nicht nur stärker durchblutet (Herz-Kreislauf-System), sondern auch innerhalb seiner Atmung beeinflusst. Die Atmung wird schneller und kürzer, was Sauerstoffmangel zur Folge haben kann. Weitere körperliche Symptome sind Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Verspannungen und Kraftlosigkeit (vgl. Kluge, N.; Atemtechnik, 2019, S.6).

Eltern erleben sich ebenso wie ihre Kinder häufiger „außer Atem“. Der Alltag wird begleitet von verschiedenen Momenten der elterlichen „Atemlosigkeit“. In diesen Zeiten stellt es sich als besonders schwierig heraus mit Ruhe und Gelassenheit den täglichen Erziehungsanforderungen zu begegnen. Gerade durch das „Drücken der Knöpfe“ (Trigger) aktivieren Kinder hinzukommend unseren Stress tiefgreifend.

Durch gezielte Atemübungen verbunden mit kognitiven Umstrukturierungen und einer Wissenserweiterung können Eltern ihre Einstellungen und Verhaltensweisen ändern. Daraus kann eine Veränderung der elterlichen Präsenz erwachsen. Dies zeigt sich gezielt im Umgang mit konfliktreichen und eskalierten Familiensituationen. Auch stellt dieser Baustein eine gute Möglichkeit dar im gesamten Lebensalltag Verwendung zu finden. Es erscheint utopisch, ein Leben ganz ohne Stress anzustreben, vielmehr geht es darum dem eigenen familiären und gesundheitsförderlicheren Umgang mit Stress bzw. Kontrollverlust sinnvoll zu begegnen. Hierbei bietet gerade der Trainingsleitfaden mit seinen Wochenbausteinen und dem Notfallkoffer eine wirksame Veränderungsmaßnahme.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles, 384 v. Chr. – 322 v. Chr.)

Diesbezüglich ist die Kraftquelle Atem ein Teil des gesamten Konzeptes der Achtsamkeit. Achtsam können wir nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Kindern begegnen. Der gewaltlose Widerstand bietet dabei die Grundlage einer achtsamen und gewaltfreien Erziehung. Der Begriff der Achtsamkeit kann als ein (geistiges) Werkzeug gesehen werden und in seiner Umsetzung ein klareres Denken und entschlosseneres Erziehungshandeln ermöglichen. Die systemischen Beziehungen zwischen Eltern und Kindern können durch Erlernen einer achtsamen Haltung weniger emotionsgeladen erlebt und verarbeitet werden. Achtsamkeit ermöglicht eine intensivere und klarere Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit, eigener Gedanken und Gefühle. Sie stellt eine innere Einstellung und Haltung dar, das eigene Leben und die eigenen Kräfte sorgsam zu betrachten. Es geht dabei um die Aufmerksamkeit des Augenblickes. Eltern sollen dabei sowohl ihr inneres Empfinden, als auch ihr äußeres Handeln wahrnehmen, ohne es zu bewerten. Der Augenblick mit den Kindern kann darauf in anderen Facetten erfahren und betrachtet werden. Eine wertfreie Erziehung ist nicht möglich, da Kinder durch Nachahmung von Erwachsenen lernen. Erziehung ist niemals wertfrei, sondern immer wertvermittelnd. Ein gewaltfreier Umgang bietet somit eine grundlegende Orientierung im menschlichen Miteinander.

Indem wir uns der Achtsamkeit zuwenden leben wir Kindern eine annehmende Haltung vor, welche geprägt ist von Ordnung, Stärke und der Akzeptanz der

Situationen mit all ihren Vor- und Nachteilen (Ungerechtigkeiten und Schmerzen). Wichtig erscheint hierbei, die sprachliche Einstellung als Mutter und Vater, nicht alles aus der Vergangenheit und Zukunft zu diskutieren. Elterliche Präsenz ist Stärke und Klarheit in ihrem Ausdruck. Die Kommunikation durch gewaltfreie Sprache und Achtsamkeit ermöglicht eine deutliche Vertiefung familiärer Beziehungen. Gemeinsam können Familien lernen, sich selbst und den Anderen besser zu verstehen. Achtsamkeit in unserem Sinne bedeutet, sich gegenseitig anzunehmen und einander loszulassen (Bindung und Autonomie). Etwas zu akzeptieren im Sinne der Achtsamkeit (bewertungsfrei) bedeutet nicht, als Mutter und Vater aufkommende, negative Gefühle gut zu heißen (gerade in Konfliktsituationen); es geht vielmehr darum, sich selbst und die Kinder zunächst einmal anzunehmen. Ein direktes Bekämpfen innerhalb der Krisensituationen ist zumeist nicht möglich, da die Handlungskompetenzen aufgrund der Stressreaktionen eingeschränkt sind und der Erwachsene selbst die Situation oft nicht wertfrei erkennen und aushalten kann. Körper-, Atem-, und Achtsamkeitsinterventionen in der Kleingruppe unterstützen eine achtsame/dialogische Haltung. Wöchentliche Achtsamkeitsübungen, Selbsteinschätzungen und Selbstreflexionen sind Bestandteil der elterlichen Veränderungsmöglichkeiten.

15

Im Hinblick auf die Familienresilienz betrachten wir die bestehenden Ressourcen, Widerstandsfähigkeiten und Fertigkeiten mit schwierigen Umständen und Krisen erfolgreich umzugehen. Achtsamkeitsübungen und Atemmethoden führen zur Erweiterung der eigenen Selbstkontrolle und somit zu einer erlernbaren Krisenbewältigung

Was aber ist Resilienz? Resilienz (lat. *resilire*, ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) meint die Fähigkeit, sich auch durch Krisen nicht unterkriegen zu lassen und wie ein „Steh-auf-Männchen“, bestenfalls noch gestärkt, aus ihnen hervorzugehen. Die Grundlagenforschung zur Resilienz liegt in den bedeutenden Ergebnissen der Langzeitstudie von Emmy Werner 1955-1999, die in der „Kauai Studie“ 700 auf der Insel Kauai geborene Personen 40 Jahre lang begleitete und verschiedene Schutzfaktoren aufzeigen konnte, die Kinder, halfen, sich trotz ungünstiger Lebensumstände besser zu entwickeln, als Andere. Diese Faktoren bezeichnet man als Resilienz. (Dornes in Suess und Pfeifer, 1999, S. 38f) In der Resilienzforschung spricht man von verschiedenen Kompetenzen, die einen Menschen dazu befähigen,

unter widrigen Umständen eben nicht aufzugeben, sondern weiter zu machen und durch die erfolgreiche Bewältigung der Probleme an Stärke und Selbstvertrauen zu gewinnen. Das Schöne daran ist, dass Resilienz erlernbar ist. Jeder Mensch besitzt gewisse resiliente Fähigkeiten. Da es sich aber sozusagen um ein „Kompetenzbündel“ handelt, besitzen nicht alle Menschen die gleichen Strategien gleichermaßen. Alle können aber gefördert und optimiert werden. (vgl. Heller, J.,2015)

„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.“ Buddha

4. BAUSTEIN: DAS INNERE KIND IM ZUSAMMENHANG UNSERER ERZIEHUNG

Jeder kennt sicherlich das Gefühl und auch den Ausspruch als Mutter oder Vater: „Mit meinen Kindern mache ich das jetzt anders als meine Eltern.“

Ein gut gemeinter Vorsatz, welcher gar nicht leicht umzusetzen ist. Denn unsere Prägungen und Muster stehen uns als Eltern des Öfteren im Weg. Unsere Erziehung kann nur eine veränderte Haltung und Präsenz erfahren, wenn wir unsere Muster erkennen, annehmen und verändern können. Vieles was wir im Alltag mit unseren Kindern erleben, steht in engem Zusammenhang mit unserer eigenen kindlichen Erziehung in unserer Ursprungsfamilie. Verschiedene Verhaltensweisen unserer Kinder wie z.B. Ablehnung, Vermeidung, Unschlüssigkeit, Widerständigkeit, Verleugnung, Revolte, Manipulation oder totale Verweigerung können unsere schmerzhaften Erfahrungen der eigenen „inneren Kindanteile“ hervorrufen.

Was kann man sich unter „inneren Kindanteilen“ vorstellen?

Unsere Reaktionen in der Gegenwart werden durch die Vergangenheit wiederbelebt. Unsere früheren Empfindungen können durch Alltagssituationen wieder wachgerufen werden. Teilweise durchleben wir diese auch, wie wir sie z.B. als Kind oder Jugendlicher selbst erlebt haben. Dies wirkt sich direkt auf unser Verhalten im Bezug zu unseren Kindern aus.

Haben wir beispielsweise einen sehr dominanten und rigiden Vater gehabt, welcher uns das Gefühl des „Unterlegen seins“ gespiegelt hat, so kann unser pubertierender

Sohn in seiner ebenso machtdemonstrierenden Haltung und Abwehr unsere „Ohnmacht“ bzw. Unterlegenheit antriggern. Mit Trigger sind in der Psychologie Auslöser gemeint.

Als Trigger können bekannte Bilder, Gerüche und Geräusche, verbale Aussagen und Verhaltensweisen anderer Personen wirken. Dies kann uns als Kernelement unsere früheren Erfahrungen berühren und uns unbewusst agieren lassen. Wir haben diese Elemente noch nicht verarbeitet und entwickeln aus ihnen oftmals unangemessene Verhaltensweisen.

So kann es zum Beispiel sein, dass wir aus eigener Trennungsangst heraus niemand anderem die Betreuung unseres Kindes überlassen können.

Oder, dass wir aus Angst die Kontrolle zu verlieren, unseren Kindern keine wirklich freie Wahl lassen, sich selbst zu gestalten.

„Da wir zum größten Teil selbst aus gestörten Familien stammen, *wissen wir gar nicht, wie man dem Kind in sich ein guter Vater oder eine gute Mutter ist*. Es ist entweder zu streng oder zu wenig streng erzogen worden. Wir müssen ihm in liebevoller Weise Disziplin vermitteln, denn sonst kann es nicht wieder gesund werden. Das Kind in uns muss neue Regeln verinnerlichen, um wachsen und gedeihen zu können.“ (Bradshaw, J., 2000, S. 259)

17

Ziel des Kurses ist ein erster Einblick in den Zusammenhang unserer eigenen Erziehung als Kind im Vergleich zu den eigenen elterlichen Verhaltensweisen. Es geht um eine Bewusstwerdung der eigenen Erziehungsabsichten, Regeln und Werte und ihre Verbindung zu den eigenen elterlichen Erziehungserwartungen. Die eigenständige Auseinandersetzung ermöglicht den Blick auf derzeitige blockierende Verhaltensmuster unseren Kindern gegenüber. Eine neue elterliche Präsenz ist sich bewusster und kann ihr Handeln in einer selbstreflektierten, vertrauensvollen und wohlwollenden Erziehungsabsicht ausdrücken.

Eine intensivere Auseinandersetzung mit den Gefühlen und Bedürfnissen unserer eigenen „inneren Kinder“ ist in diesem Kurselement nicht möglich. Auch geschieht hier keine psychotherapeutische Bearbeitung dieser Thematik. Vielmehr geht es um die Erkennung des inneren Zusammenspiels.

Eigene kindliche Blockierungen können gezielter im Einzelcoaching im Hinblick auf die bestehende Familiensystemik bearbeitet werden. Auch empfiehlt sich unser Nachfolgekurs Elterliche Präsenz II.

Durch gezielte Interventionen, Gruppenübungen, Anwendungen unterschiedlicher Methoden im eigenen Alltag können Eltern sehr schnelle veränderte Handlungsalternativen erfahren und bei dauerhaftem Einsatz auch langfristig verankern.

Aries P. (1998): Geschichte der Kindheit, dtv

Altmann T. (2010): Evaluation der Gewaltfreien Kommunikation in Quer- und Längsschnittdaten

Asendorpf, F. (2002): Persönlichkeit als Lawine, Wann und warum sich Persönlichkeitsunterschiede stabilisieren, Beltz

Bohus, M., Prof. Dr./ Lyssenko, L./ Wenner, M./ Berger, M., Prof., Dr. (2016): Lebe Balance, Trias

Bradshaw J. (2000): Das Kind in uns, Knauer

Geiger, S./ Baumgartner (2015): Empathie als Schlüssel, Gewaltfreie Kommunikation in psychologischen Berufen, Beltz

Herbold W./ Sachsse U (2012): Das so genannte Innere Kind, Schattauer

Kaluza, G. (2004): Stressbewältigung, Springer

Kluge, N. (2019): Atemtechnik

Korittko, A./ Pleyer K. (2016): Traumatischer Stress in der Familie,

Omer H./ Schlippe, A.v (2016): Autorität durch Beziehung, Die Praxis des gewaltlosen Widerstandes in der Erziehung, V&R

Omer H./ Schlippe, A.v (2010): Stärke statt Macht, Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde, V&R

Rogge, J., (2014): Ängste machen Kinder stark, S.199, Rowohlt

Rosenberg, M. B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens, Junfermann

Saradananda, S. (2009): Atem, Kraftquelle deines Lebens, Knauer