



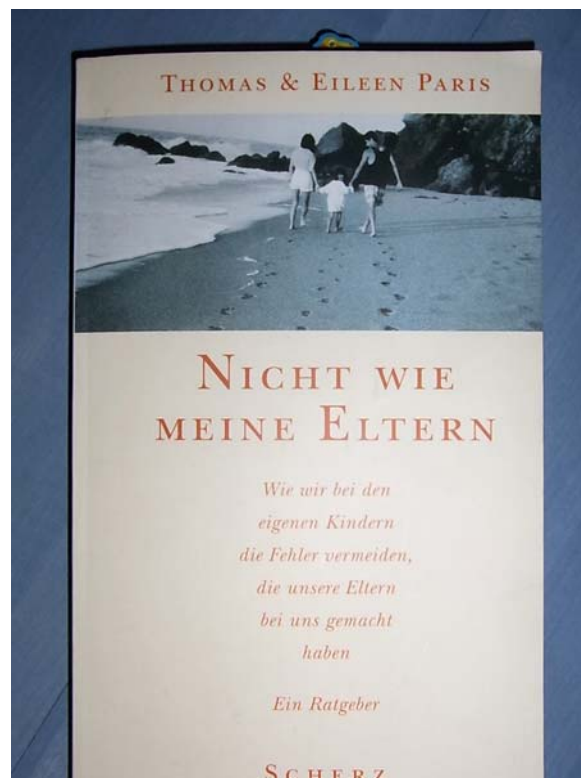
PÄDAGOGIK

2011/2012

Thomas & Eileen Paris

„Nicht wie meine Eltern“

„Wie wir bei den eigenen Kindern die Fehler vermeiden, die unsere Eltern bei uns gemacht haben“



Scherz Verlag, 1999

Inhaltsverzeichnis:

Aus einem Paar werden Eltern – ein Geburtsprozeß.....	07
Teil 1: Das Familienerbe	
1. Eltern werden, Eltern sein – ein Weg mit vielen Schritten.....	16
2. Wie emotionale Verhaltensmuster entstehen.....	26
3. Was haben uns unsere Eltern vermittelt?.....	48
4. Die emotionalen Bedürfnisse Ihres Kindes verstehen.....	69
Teil 2: Der Elternprozeß	
5. Die Bindung.....	80
6. Spiegeln.....	95
7. Trennung.....	118
8. Eine neue Art des Kontaktes: Der Elternprozeß in Aktion.....	135
9. Ausblick in die Zukunft.....	153
Bibliographie.....	157
Danksagung.....	159
Anhang: Auszug aus dem Buch „Der Prophet“ von Khalil Gibran 2 passende Anregungen zum Thema von mir persönlich	

Seitenanzahl: 160

Ausstattung: Taschenbuch, gute Lesbarkeit

Grafische Gestaltung: keine Fotos oder Zeichnungen

Textliche Gestaltung: leicht verständlich, mit guten
praktischen Beispielen, schönen Anregungen, Fragebögen

Zielgruppe: Eltern, werdende Eltern bzw. alle Erwachsenen, die auch ihre eigenen
Kindheitswunden gerne heilen möchten

Inhaltsangabe

Thomas und Eileen Paris sind Therapeuten, die beide in Familien aufgewachsen sind, wo nicht über Gefühle gesprochen wurde. Ihr Ziel bei den eigenen Kindern war es nun, eine Umgebung zu schaffen, in der jeder sich frei über seine Gefühle äußern konnte. Aus ihrem eigenen Familienerbe heraus schärfte sie ihr Bewußtsein dafür, ihrem Sohn Seth die Chance zu geben, sich ihnen offen anzuvertrauen. Sie haben erkannt, dass die Bedürfnisse ihres Kindes sie immer wieder auch mit den eigenen nicht erfüllten Wünschen aus der Kindheit konfrontierten. Viele Muster und Glaubenssätze werden von Generation zu Generation weitergegeben, und teilweise übernehmen Kinder Probleme aus unserer Vergangenheit in ihr eigenes Leben.

Für Eltern ist es immer hilfreich die eigenen Wunden kennenzulernen und diese zu heilen, um sie im Familiensystem nicht weiterzureichen. Als Therapeuten haben die beiden gelernt, daß gute Vorsätze es anders zu machen meist nicht reichen, und daß der erste Schritt zu einer wirklichen Veränderung immer ein *Bewußtmachen* ist.

Mit ihrem Konzept wollen die beiden helfen, auch unsere eigenen emotionalen Kindheitsverletzungen zu erkennen und zu heilen. Sich seiner selbst bewußt zu werden ist der Ausweg. Eltern, die sich aus der „Erblast“ befreien, können ihren Kindern verbindliche Grenzen setzen und sichere Orientierung geben. Ein Kind, das sich angenommen fühlt - mit allen Eigenschaften - ist nicht so sehr dazu verführt, ständig in Machtkämpfe mit den Erwachsenen zu treten.

Eileen und Thomas Paris lehren seit vielen Jahren den *Elternprozeß* und haben gesehen, daß wohl jede Familie ihre eigenen Konflikte hat, aber *daß die entwicklungsmaßige Bedürfnisse der Kinder immer die gleichen bleiben*. Sie zeigen zB bei ihren Workshops und Seminaren, wie man spiegelt und sich in die kindlichen Empfindungen hineinversetzt; Eltern üben, ihre eigenen Gefühle von denen ihrer Kinder zu trennen.

Wir übernehmen bewußt und unbewußt Einstellungen von unseren Eltern, Großeltern etc. Daraus ergibt sich dann die ganz persönliche Mischung von Erziehungsrichtlinien. Jedes Kind wächst in einer einzigartigen Umgebung auf, wo sich mütterliche und väterliche Vergangenheit vermischen. Daraus ergibt sich eine Kombination emotionaler Erfahrungen, Überzeugungen und Wertvorstellungen. Vergangene Gefühle sind in unserem Unterbewußtsein gespeichert. Daher ist es möglich, daß in der Interaktion mit unserem Kind plötzlich Gefühle hochkommen, die aus unserer eigenen Kindheit stammen - so können Verhaltensmuster von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Beispiel: Melissas Mutter war eine kühle, zurückhaltende Frau, und Melissa hatte nie das Gefühl, von ihr wirklich akzeptiert zu sein. Nun hat Melissa selbst zwei Kinder, und wenn Tina und Danny schmollen, fühlt sich Melissa wieder abgelehnt und zieht sich von ihnen zurück. Also machen Tina und Danny mit Melissa die gleiche Erfahrung, die Melissa mit ihrer eigenen Mutter gemacht hat. Psychologen nennen dieses Phänomen einen Wiederholungszwang.

Es ist oft schwierig, diese Muster zu verändern - wir kennen nichts anderes, oder halten nichts anderes für möglich. Zum Teil vermitteln sie uns eine Sicherheit, die wir nicht aufgeben wollen. Auch wenn die Wiederholung frühkindlicher Gefühle ein unvermeidlicher Teil des menschlichen Lebens ist, so sind wir doch aufgefordert zu verstehen, was dahinter steckt - ohne uns dafür zu verurteilen. Wir dürfen uns auch vor Augen führen, daß die Art, wie wir als Kinder reagierten, immer ein Versuch war, uns selbst zu schützen. Wir sollten uns anschauen, welche Einstellungen und Verhaltensweisen uns als Kindern in unserer Familie nicht gefallen haben wie beispielsweise:

- Überbehütung
- Kritisches und abwertendes Verhalten
- Furcht, verlassen zu werden
- Schuldzuweisung
- Scham
- Rückzugsverhalten
- Festgefahrene Einstellungen hinsichtlich Essen, Sex, Alkohol
- Vorurteile aller Art
- Kontrolle
- Schikanieren
- etc.

Durch das *Bewußtwerden* können destruktive Verhaltensmuster durchbrochen werden. Um zu verhindern, daß wir unsere eigenen Kindheitsverletzungen weitergeben, sollten wir herausfinden, wie sie uns vermittelt wurden - dazu können wir uns folgendes anschauen:

Familiensysteme

Eine Familie ist eine in sich geschlossene Einheit. Die Familie sollte das individuelle Wachstum einzelner Mitglieder unterstützen und flexibel sein, da wir es mit Gefühlen und Beziehungen zu tun haben. Sie ist ein offenes System - offen für andere Menschen, Ideen, Entwicklungen und Erfahrungen. Ein rigides Familiensystem allerdings ist wie ein Team, in dem immer der gleiche Spieler die Angabe macht (zB Patriarchat) - das System ist geschlossen und zumeist gibt es nur eine einseitige Kommunikation, nämlich von den Eltern zu den Kindern. Konfliktlösungen sind schwierig, da Gefühle nicht ausgedrückt werden. Kinder, die in einem solchen System aufgewachsen sind, nehmen diese Starre in ihre späteren familiären Beziehungen mit. Wenn sie sich dessen nicht bewußt werden, fehlt ihnen die Fähigkeit sich zu ändern.

Familienrollen

Sehr oft bekommen Kinder in unseren Familien eine Rolle zugewiesen wie zB:

Braver Junge/Braves Mädchen

Böser Junge/Böses Mädchen

Das Baby

Unser kleines Genie

Der Fürsorger

Der Vermittler

Das Dummchen

Das Schätzchen

Wärst du doch ein Junge/ein Mädchen geworden

Geschlechterrollen

Hier handelt es sich um starre, kulturell und familiär vermittelte Erwartungshaltungen, wie Jungen und Mädchen zu sein haben. Diese schlagen sich in Sätzen wie „Große Jungen weinen nicht“ oder „Mädchen sind hysterisch“ oder „Mädchen müssen immer nett sein“... nieder. Eltern können sehr viel tun, um diese Rollenklischees aufzuweichen - eine dauerhafte, echte Veränderung beginnt *innerhalb* der Familie und weitet sich dann aus.

Die Zuweisung von Eigenschaften

Häufig übersehen wir noch eine Menge anderer Qualitäten, wenn wir einem Kind bestimmte Eigenschaften zuweisen. Wenn eine einzelne Eigenschaft die gesamte Identität eines Kindes bestimmt, gibt es später ein eher verzerrtes Erbe weiter.

Gebote

teilen dem Kind mit, wie es denken, fühlen und sich verhalten soll. Wie zB sei nicht traurig, sei lieber fröhlich; sei nicht anders, sondern lieber zurückhaltend/angepasst etc.

Lernen durch Vorbild

Man lehrt Kindern familiäre Verhaltensmuster, indem man sie ihnen vorlebt. Kinder lernen mehr durch Beobachtung als durch Zuhören. Auch ein solches Erbe kann positiv oder negativ sein.

Aufgrund der o.g. Beispiele, wie emotionale Erblasten weiter gegeben werden können, ist es für Eltern sehr wichtig, das eigene Verhalten zu überprüfen. Sind wir Vorbild für die Meinungen, Verhaltensweisen und Wertvorstellungen, die wir unserem Kind weitergeben wollen? Es ist wichtig, sich anzuschauen, wo sich Widersprüche zwischen dem was wir sagen und dem was wir tun zeigen. Ein wichtiger Schritt ist es, unser persönliches Erbe zu identifizieren, und zu analysieren, wie es sich auf unsere Kinder auswirkt. Zu lernen, die Fehler der eigenen Eltern zu vermeiden, ist ein Prozeß, der Übung, Konzentration und Verständnis erfordert - was wir erledigen, wirkt sich auf das ganze Familiensystem aus.

Hier stellen die beiden Autoren Fragebögen zur Verfügung, mit denen man in die Tiefe gehen kann.

Folgende Themen werden hinterfragt, und zu jedem Thema aus den eigenen Kindheitserfahrungen zwischen 7-26 Fragen angeführt:

- Sich geliebt fühlen
- Emotionale Unterstützung
- Erwartungen
- Disziplin
- Familienkonflikt
- Geschlechterrollen
- Sexualität
- Drogen und Alkohol

Weiters empfehlen uns die Autoren, ein Elterntagebuch zu führen, mit dem wir lernen, unsere wunden Punkte zu identifizieren. Wenn sich Konflikte zwischen unseren Kindern und uns immer wieder an denselben Themen entzünden, dann dürfen wir erkennen, dass diese Beziehungsmuster zumeist *unser* Erbe sind. Kinder schenken uns bedingungslos ihre ganze Liebe und wir haben den Wunsch, daß sie nie leiden müssen. In der Realität verlieren wir aber oft die Geduld oder sind andersweitig absorbiert, sodaß wir nicht wahrnehmen können, was unsere Kinder wirklich brauchen. Es sei hier aber auch gesagt, dass kein Mensch erwachsen wird, ohne emotionale Schrammen davonzutragen - es gibt keine perfekten Eltern und auch keine perfekten Kinder.

Eileen und Thomas Paris glauben, daß die Eltern-Kind-Beziehung von innen heraus gestärkt werden muß. Viele Eltern versuchen die Gefühle und das Verhalten ihres Nachwuchses zu kontrollieren, um so ihr „Wunschkind“ zu bekommen - davon sollten wir uns verabschieden. *Das Ziel der emotionalen Entwicklung ist eine gesunde Identität, ein gesundes Selbstwertgefühl - eine grundlegende Körpererfahrung, die Wohlbefinden und Lebendigkeit vermittelt.* Um bei Kindern das Selbstwertgefühl aufzubauen, ist folgendes nötig:

- Liebe - wir entwickeln die Fähigkeit, zu lieben und füreinander zu sorgen, indem wir selbst geliebt und umsorgt werden; bekommt das Kind Liebe und kann sie auch verinnerlichen, entsteht in ihm eine zuverlässige Quelle von Wärme und Zuneigung, die es mit anderen teilen kann.
- Grundvertrauen - durch zuverlässige Eltern erlebt das Kind seine Beziehungen und die Welt als vertrauenswürdig; tragen wir in uns eine stabile Vertrauensbasis, werfen uns die diversen Prüfungen des Lebens nicht so schnell aus der Bahn; hat ein Kind das Gefühl, dass sein Wohlergehen seinen Eltern nicht am Herzen liegt, kann die rebellische Phase der Pubertät extrem sein.
- Einfühlungsvermögen - es ist wichtig, daß wir uns in unsere Kinder einfühlen - nicht nur mit den Ohren hören, sondern auch mit dem Herzen mitfühlen; so fühlen sich Kinder verstanden, und dies ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Selbstwertgefühl.
- Authentizität - wenn wir als Eltern authentisch sind, haben wir den Mut, die eigenen Fehler einzugestehen - wir stehen zu unseren Gefühlen, so wie sie gerade sind; geben wir unsere Fehler nicht zu, so verwirren wir unsere Kinder, denn das was sie sehen stimmt nicht mehr mit dem überein was wir sagen oder tun; Ehrlichkeit ist wichtig, und auch die Weiterentwicklung der Eltern - denn nur so sind wir in der Lage, unseren Kinder wirklich etwas zu geben; wir dürfen uns darauf einstellen, daß dies ein kontinuierlicher Prozeß ist...
- Soziale und körperliche Stabilität

Nun gehen die Autoren ganz gezielt auf den „*Elternprozeß*“ ein, den sie in drei Regeln gliedern: Bindung, Spiegeln und Trennung.

Die Bindung

Regel 1: Schütze das Band; drohe weder mit emotionalem Rückzug noch mit emotionalen Übergriffen.

Sie verstehen unter Bindung den Prozeß, in dessen Verlauf das intime, feste Band zwischen Eltern und Kind geknüpft wird. Das geschieht, wenn wir unsere Kinder berühren, umarmen, mit ihnen Blickkontakt aufnehmen; Kleinkinder erkennen unser Gesicht, den Geruch, den Klang der Stimme. Der Dialog zwischen Eltern und Kind beginnt bereits vor der Geburt. Emotionale Bande werden durch einen Austausch von Liebe geknüpft. Eine sichere Beziehung zu den Eltern hilft Kindern innere Ressourcen zu entwickeln, auf die sie später zurückgreifen können, wenn sie zB Trost brauchen.

Bindung beginnt eigentlich schon vor der Befruchtung, wenn wir uns auf ein Kind gedanklich einstellen, uns vorstellen wie es sein wird Eltern zu sein etc. Eileen und Thomas Paris raten hier auch dazu, sich schon sehr früh auf die Persönlichkeit des Babys einzustimmen. Unsere Kinder sind vollkommen eigenständige, großartige Menschen. Es ist wichtig, dass wir sensibel für die Signale des Babys sind, denn dann schaffen wir Geborgenheit und Sicherheit. Die Autoren nennen diesen Austausch zwischen Eltern und Kind das *Einstimmen*. Bindung ist jedoch ein lebenslanger Prozeß, und wir dürfen uns bewußt sein, dass die Bindung vom Kleinkind- bis ins Erwachsenenalter die Grundlage für die sich entwickelnde Beziehung zwischen Kindern und Eltern ist. Wenn wir jedoch die Signale unserer Kinder falsch auffassen oder unangemessen auf sie reagieren, dann erfahren sie das Mißverhältnis entweder als ein Im-Stich-Lassen (zu wenig Kontakt), als Übergriff (zu viel Kontakt), oder als eine Kombination aus beidem.

Spiegeln

Regel 2: Spiegle und reflektiere einfühlsam die Gefühle deiner Kinder.

Ein Kind kann sich selbst und seine Gefühle nicht kennenlernen, ohne daß wir als Eltern ihm als emotionaler Spiegel dienen - und natürlich auch umgekehrt. So sind Aussagen wie <<das klingt so>>, <<das scheint mir>>, <<was du mir sagst, hört sich an wie>> oder <<damit meinst du wohl>> sehr hilfreich, weil sie dem Kind zeigen, daß wir seine Gefühle richtig verstehen. Wir sollten die Realität des Kindes bestätigen. Spiegeln erlaubt es dem Kind, sein Selbst zu entwickeln und getrennt von Mutter und Vater, es selbst zu SEIN!

Trennung

Regel 3: Vergessen Sie nie, daß Ihr Kind ein von Ihnen getrenntes Wesen ist, mit eigenen Gedanken und Gefühlen.

Ein Baby kommt zur Welt, und seine erste Erfahrung ist die einer Trennung. Die Nabelschnur wird durchtrennt, und das Kind beginnt seine eigene, einmalige Reise durchs Leben; psychologisch gesehen ist Trennung der Prozeß, in dessen Verlauf das Kind sich emotional von den Eltern abgrenzt. Sie bedeutet, daß die Beteiligten in einer Beziehung klar definierte Grenzen haben. So ein Kind das Gespür für seine psychischen oder emotionalen Grenzen hat, kann es sich als ein von allen anderen getrenntes Wesen begreifen; das Gleichgewicht zwischen Nähe/Intimität und dem Streben nach Eigenständigkeit und Selbstbestimmung ist leichter herzustellen; die Grenzen eines Kindes zu wahren bedeutet auch, daß es Liebe, Unterstützung und Zuneigung annehmen kann. Grenzen verstärken sein Bewußtsein für die eigene Identität innerhalb der Familie - das Kind spürt seinen eigenen Wert! Trennung ist ein lebenslanger Prozeß.

Eileen und Thomas Paris raten in diesem Zusammenhang auch zur Verwendung von „Ich-Sätzen“. Es ist ein großer Unterschied, ob ich zB sage: „Ich mag es nicht, wenn deine Kleidung überall auf dem Boden herumliegt, und ich wünsche mir, daß du sie aufhebst.“ oder „Du bist ein richtiger Chaot, ständig läßt du alles herumliegen. Das kann ja nichts werden mit dir. Räum das endlich auf.“ Ich-Sätze sorgen für nicht-urteilende Interaktionen und sind ein Vorbild für Eigenständigkeit.

Die Autoren regen an, sich mit dem Thema Trennung auseinanderzusetzen, und folgende Schritte zu beachten:

1. Überprüfen der Interaktion mit dem Kind anhand von Regel 3. Lassen wir es zu, daß das Kind Gedanken und Gefühle hat, die nichts mit unseren eigenen zu tun haben?
2. Spiegeln wir die eigenständigen Gedanken und Gefühle des Kindes?
3. Verwenden wir Ich-Sätze, wenn wir über unsere eigenen Gedanken und Gefühle sprechen?

Wir sind als Eltern aufgefordert Grenzen klar zu definieren, sie aber auch flexibel zu gestalten. Wenn wir Probleme haben Grenzen zu setzen, ist es wichtig uns anzuschauen wie unsere Eltern das gemacht haben. Wie oft und wie haben sie unsere Grenzen überschritten? Was ist passiert, als wir die Grenzen unserer Eltern ausgetestet haben? Was war ihre Reaktion? etc. Durchbrechen wir diese Muster, fällt es uns leichter für unsere Kinder Grenzen zu setzen und diese zu respektieren.

Wenn wir uns und unsere Kinder als eingeständige, getrennte Wesen akzeptieren, mißverstehen wir Fehlverhalten nicht als einen persönlichen Angriff, sondern als Ausdruck eines Standpunktes. Angemessene Konsequenzen unterstützen das Grenzsetzen im Hier und Jetzt, und sie entstehen

nicht aus Ärger, sondern aus dem Gespür heraus, was angemessen ist. Eine angemessene Konsequenz steht mit dem Verhalten des Kindes in Zusammenhang, besitzt für das Kind eine Bedeutung und ist von kurzer Dauer.

Beispiel: Bev sagt ihrem achtjährigen Sohn Ricky: „Ich verstehe, daß du nicht gern ins Bett möchtest, aber wenn du weiterhin so ein Theater machst, darfst du morgen Abend nicht fernsehen.“ Bev hat eine Grenze gesetzt und eine angemessene Konsequenz angekündigt. Erstens hat das Fernsehen direkt etwas mit Rickys Verhalten zu tun. Zweitens ist es für den Jungen wichtig. Und drittens wird ihm das Fernsehen nur für einen Abend gestrichen und nicht für den Rest seines Lebens. Wenn Ricky sich weiterhin mit Bev streitet, muß sie diese Konsequenz allerdings auch strikt durchziehen. Tut sie dies nicht, wird Rickys Aufstand weitergehen und wahrscheinlich noch schlimmere Formen annehmen.

Verhaltenspsychologen sind der Meinung, dass das Verhalten von Kindern auf drei Arten verstärkt werden kann:

Positive Verstärkung: Belohnung für eine Verhaltensweise

Negative Verstärkung: negative Konsequenzen für ein unangebrachte Verhaltensweise

Intermittierende Verstärkung: inkonsistente positive oder negative Verstärkung eines Verhaltens - dies ruft die hartnäckigsten Verhaltensmuster hervor, weil die Kinder nie genau wissen, mit welcher Reaktion sie rechnen müssen.

Abschließend betonen die Autoren noch, daß sie aus ihrer jahrelangen Erfahrung heraus erkennen konnten, daß die drei Grundregeln des Elternprozesses harmonisch ineinander greifen. Es sind die drei grundlegenden Elemente, mit denen sich das Wohlbefinden unserer Kinder und schließlich unserer ganzen Familie herbeiführen läßt. In die Zukunft blickend betonen Eileen und Thomas Paris noch folgende Punkte:

Wenn Kinder von Erwachsenen als gleichwertige Persönlichkeiten anerkannt werden, wird *Gleichberechtigung* eine erfahrbare Realität. Allen Familienmitgliedern sollten - unabhängig von Größe, Alter oder Geschlecht - die gleichen Rechte und Möglichkeiten zugestanden werden. Je mehr Eltern den Elternprozeß mit ihren Kindern leben, umso mehr Fairness im Umgang mit Menschen kann entstehen.

Der Elternprozeß fördert *Offenheit* und neue Interaktionsmöglichkeiten werden entwickelt. Diese beruhen dann auf den *aktuellen* Bedürfnissen der jeweiligen Familie und nicht auf althergebrachten Ritualen.

Mithilfe des Elternprozesses lernen Kinder sich selbst zu *vertrauen* und *authentisch* zu sein, und diese positive Grundhaltung werden sie auch als Erwachsene in ihre Beziehungen einbringen - diese Kinder sind weder naiv noch pessimistisch, sondern einfühlsam und entwickeln die Kompetenz zur Problemlösung.

Innerhalb der *Gesellschaft* gibt es auch stets rigide und unzugängliche Systeme. Der Elternprozeß bereitet unsere Kinder darauf vor, die Institutionen zu beeinflussen, weil sie in ihrer Familie Flexibilität und Gleichberechtigung gelernt haben. Auch wenn wir das Leben aus unserer individuellen Perspektive erfahren, so sind wir doch nie getrennt von allem was ist. Das Problem für die Gemeinschaft der Nationen ist das gleiche wie für die Individuen innerhalb einer Familie: Wie halten wir Unabhängigkeit und Einzigartigkeit aufrecht, ohne dabei Einheit und Verbundenheit zu verlieren?

Das Buch endet mit einem Aufruf von Nikos Kazantzakis¹ aus seinem Buch *Saviors of God*: <<Und ich versuche zu erkennen, wie ich meinen Kameraden das Signal geben kann ... wie wir zur rechten Zeit das Richtige zueinander sagen können, ein einfaches Wort, ein Paßwort, als wären wir Verschwörer: Wir wollen uns zusammenschließen, einander festhalten, unsere Herzen miteinander verschmelzen. Laßt uns für die Erde ein Gehirn und ein Herz erschaffen, geben wir dem übermenschlichen Kampf eine menschliche Bedeutung!>>

¹ Einer der bedeutendsten griech. Schriftsteller des 20. Jahrhunderts

Eigene Stellungnahme:

Ich bin sehr froh darüber, daß ich die Gelegenheit genutzt habe, erneut in die Thematik dieses Buches einzutauchen. Auch wenn ich als ausgebildete Bewußtseinstrainerin, und der Tatsache, daß ich fortlaufend an mir selbst arbeite, mit den Themen des Buches sehr vertraut bin, so ist es doch gut immer zu wiederholen, erinnert zu werden! Ich konnte mich in vielen Beispielen wiederfinden - sowohl aus meinen Kindheitserinnerungen heraus, als auch im Muttersein.

Für mich gibt es einige Punkte, die mir besonders wesentlich erscheinen. Es ist ein wichtiger Aspekt, auch im Hinblick auf die Arbeit im Kindergarten, dass Kinder eigenständige, gleichwertige Menschen sind, die es verdienen auch als solche respektiert und wertgeschätzt zu werden. Ich stelle immer wieder in unserer Gesellschaft fest, daß dieses Bewußtsein so überhaupt keinen Einzug in die Welt der Erwachsenen gemacht hat. Immer noch werden Kinder als minderwertig angesehen, als zu beherrschende, zu dominierende und zu kontrollierende Wesen, die nach den Erwartungen und Vorstellungen der Erzieher zu funktionieren haben. Ist dies nicht der Fall, hagelt es Bestrafungen, Liebesentzug, Schikanen, Übergriffe aller Art u.v.m.

Es liegt mir fern die Erzieher zu verurteilen, denn wir sind alle Menschen und haben unsere individuelle Geschichte, und Fehler zu machen ist eben menschlich. Allerdings vertrete ich in diesem Zusammenhang auch die Meinung, daß ich als Erwachsene/-r ab einem bestimmten Alter vollkommen in die Eigenverantwortung treten sollte. Wir Menschen hören nie auf zu lernen, wir wachsen jeden Tag an den Erfahrungen, der Interaktion mit anderen Menschen etc. Ich finde, daß wir aufgefordert sind Schritt für Schritt ganz wir selbst zu werden. Damit meine ich, daß wir sehr viele Dinge hinterfragen sollten, die wir so ganz automatisch im Laufe unseres Lebens übernommen haben.

Da fällt mir gerade ein liebes Beispiel aus dem Film „Die Braut, die sich nicht traut“ ein. Besagte junge Frau hat sich immer auf die Eigenschaften des Mannes, mit dem sie gerade zusammen war, eingestellt. Also zB bei dem Einen hat sie ihr Frühstücks-Ei als Spiegelei gegessen, beim Anderen als Ei im Glas, beim Nächsten als Eierspeise. Immer dann, wenn sie zum Altar schreiten sollte bekam sie dann doch so sehr die Panik, daß sie davon lief. Was ich damit sagen möchte ist, dass wir uns unserer Selbst bewußt werden dürfen. Was ist für mich wichtig? Was esse ich wirklich gerne? Welcher Sport macht mir Spaß? Ist Geld wirklich so beglückend, wie es mir meine Eltern vorgelebt haben? Muss ich als Frau immer adrett und freundlich sein? Bin ich als Mann wirklich schwach, wenn ich offen meine Gefühle zeige? Diese Liste ließe sich endlos fortführen.

Es ist einfach wichtig, daß wir uns der Dinge bewußt werden! Spannend finde ich auch, daß Kinder genau das haben - sie sagen offen und frei heraus was sie denken und fühlen, sie zeigen völlig wertfrei was für sie von Bedeutung ist, und wir Erwachsenen gehen dann her und gewöhnen ihnen das ab, denn der Großteil von uns möchte sein Kind so haben, wie er/sie es für richtig hält.

Was mir auch sehr gut an dem Buch gefallen hat, ist das Betonen der „Ich-Sätze“. Sie sind ein fundamentales Geschenk für ehrliche, offene Kommunikation. Wenn ich ausdrücke was ich fühle und denke, dann kann ich nicht übergriffig sein, oder einen Menschen in seinem Sein Verletzen, weil ich ja ganz bei mir bleibe. Ein zusätzlicher Aspekt, den man vielleicht noch hätte einflechten können, ist das Nachfragen. Es kommt eben auch vor, daß Ich-Sätze beim Gegenüber jetzt nicht so ankommen wie sie sollen, und dann kann ich nochmals nachfragen: „Wie genau hast du das gemeint?“ ...

Was mich dann auch gleich zum „Spiegeln“ bringt - das ist auch ein toller Ansatz. Wenn ein Kind ein Bedürfnis oder eine Angst formuliert, ist es sehr schön, wenn wir als Erwachsene ihm das Gefühl geben, daß wir es verstehen, es so annehmen wie es ist. So Kinder sich noch nicht verbal ausdrücken können, ist es aber trotzdem wichtig, ihnen zB zu sagen: „Ich verstehe dich sehr gut, du möchtest jetzt ganz einfach nur getröstet werden/in den Arm genommen werden/deine Ruhe haben....“ Ich habe schon unzählige Male die Erfahrung gemacht, daß Kinder und auch Erwachsene, wenn ich ihnen das Gefühl schenke, angenommen zu sein, gleich viel gelöster und entspannter reagieren.

In jedem Fall ist dieses Buch für jede/-n Erwachsene/-n empfehlenswert, weil es anregt auf manche Dinge hinzuschauen. Es motiviert dazu reflektierter durchs Leben zu gehen. In den vielen Erfahrungs-Beispielen kann man sich wieder finden, sie geben einem das Gefühl nicht allein zu sein. Die diversen Anregungen, um sich eigene Themen anzuschauen sind auch sehr hilfreich und klar und deutlich ausgearbeitet. Es ist ein Ratgeber, aus dem sich jeder etwas mitnehmen kann.