

Alexandra Köhler

Echte Nähe zum Kind

Wie Eltern zu ihren eigenen Gefühlen
finden und so ein **harmonisches
Familienleben** ermöglichen

Von der
Gründerin der
**KINDER-
FLÜSTEREI**

 Kösel

Alexandra Köhler
Echte Nähe zum Kind

Alexandra Köhler

Echte Nähe zum Kind

Wie Eltern zu ihren eigenen Gefühlen
finden und so ein **harmonisches
Familienleben** ermöglichen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle im Buch vorkommenden Personen und Einrichtungen wurden zur Wahrung des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder toten Personen sowie Einrichtungen ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2022

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Martin Novak / Shutterstock.com

Redaktion: Cordula Hubert, Olching

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31176-7

www.koesel.de

*Für Lena, Nick und Phil.
Danke für eure Geduld mit mir.*

Inhalt

Über dieses Buch	11
Die Beziehungskluft	16
Wunsch vs. Realität	16
Elternwünsche: »Ich will doch nur das Beste«	16
Elternrealität: »Was machen wir falsch?«	20
Auf Ursachensuche	23
Fehlende Vorbilder: Wie geht eigentlich Beziehung?	23
Gesellschaftliche Erwartungen	27
Der Verlust der Intuition	30
Fallbeispiel: Nora und Riko	38
To-feel: Was sind deine »Ursachen«?	41
Traditioneller Lösungsversuch: Handeln um jeden Preis	42
Erziehungsmethoden	44
Belohnungssysteme & Co.	49
Vermeidungsstrategien	52
Projektionen und Externalisierung	57
Fallbeispiel: Martina und Isa	63
To-feel: Finde deine Lieblingsfluchten	71
Die Gefühle	72
Gefühle, Bedürfnisse, Handlungsstrategien	72
Fallbeispiel: Miriam und Frank mit Mathilda und Linus	81
To-feel: Was fühlst du, was brauchst du?	87
Die Gefühle der Eltern	88
Angst	89

Ohnmacht und Hilflosigkeit	93
Wut	95
Schuld	97
Fallbeispiel: Thomas und Christine mit Mika und Lisa (1)	101
To-feel: Gefühle erspüren	106
Die Gefühle des Kindes	107
»Immer soll ich irgendwas tun«	108
»Ich bin falsch«	110
»Ich bin schuld«	111
Fallbeispiel: Thomas und Christine mit Mika und Lisa (2)	112
To-feel: Suche nach den Gefühlen deines Kindes ..	114
Die Gefühle hinter den Gefühlen	115
Emotionale Grundbedürfnisse	116
Glaubenssätze	126
Trigger und emotionale Blockaden	129
Fallbeispiel: Jenny und Celine	137
To-feel: Spaziergang auf dem roten Faden	142
Zwischenbilanz: Die Checkliste	145
Deine 5-Schritte-Lösung	148
Schritt 1: Bewusstsein	149
Bewusstseinszustände	150
Von außen nach innen und wieder zurück	151
Aus der Haltung in die Handlung	152
Die Verbindung von gestern und heute	153
To-feel-Tool: Zwei Wege zum Bewusstsein	154
Schritt 2: Entscheidung	161
Voraussetzungen	163
Altbekannte Zweifel	167
Triff deine Entscheidung – wieder und wieder	173
To-feel-Tool: Meditative Gedankenreise	173

Schritt 3: Erkennen	174
Kontext schafft Klarheit.....	174
Dein Muster.....	176
Glaubenssätze und Identität	177
To-feel-Tool: Begegne deiner wahren Identität.....	179
Schritt 4: Lösen emotionaler Blockaden.....	183
Integration eigener Verletzungen.....	184
Dem Mangel in dir begegnen.....	185
To-feel-Tool: Bilaterale Hemisphärenstimulation..	188
Schritt 5: Ressourcen mobilisieren.....	191
Selbstliebe: Du bist das Herz deines Systems	192
Sehnsucht nach dir selbst	194
Fülle.....	194
To-feel-Tool: Dankbarkeit.....	196
Mit der 5-Schritte-Lösung dein Leben gestalten.....	201
Anhang.....	206
Danksagung.....	206
Literaturhinweise.....	207

Über dieses Buch

Erziehung ist nicht die Anzahl der »Jas« oder »Neins« zum nächsten Eis. Sie hängt nicht davon ab, wie streng, unerzogen oder bedürfnisorientiert du bist. Das eigentliche Dilemma der Erziehung besteht darin, deinem Kind ungefragt deine unbewussten Muster überzustülpen und dir gleichzeitig von deinem Kind ein bestimmtes Verhalten zu wünschen. Aus Erziehung wird erst dann authentische Beziehung, wenn du dich von der unbewussten Wirkung deiner eigenen Erziehung löst und damit die Trennung von deiner Intuition aufhebst.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann setzt du dich vermutlich schon länger mit Erziehungsthemen auseinander und hast den hohen Anspruch an dich, dein Kind liebevoll, zugewandt und auf Augenhöhe zu begleiten. Du wünschst dir, dass dein Kind stark, voller Selbstvertrauen und ohne größere Katastrophen in sein Leben startet und ihr eine vertrauensvolle und innige Beziehung pflegt, die sich auch im Erwachsenenalter fortsetzt.

Und vielleicht bist du auch schon den großen und kleinen Stolperfallen in dieser Beziehung begegnet oder gar in sie hineingera-
ten? Deine Ansprüche, die Neins deines Kindes, die Haltung deines Partners oder deine eigenen Grenzen.

Irgendwann hast du festgestellt, dass sich zwischen deinem Wunsch vom Zusammenleben mit deinem Kind und der Realität,

in der du dich in deinem Alltag wiederfindest, eine Lücke aufgetan hat. In dieser Lücke, manchmal ist es sogar eine Kluft, bist du ratlos, hilflos, verunsichert oder überfordert. Du stehst vielleicht zu oft mit schlechter Laune auf, bist müde und abgekämpft oder streitest dich zu viel. Vielleicht ertappst du dich auch dabei, einfach immer wieder zu viel zu tun zu haben, dich nicht mehr richtig entspannen zu können oder einfach immer zu wenig Zeit zu haben. Und Nerven. Und Energie.

Anstrengend ist das Familienleben, zu viel »Müssen«, zu wenig »Können«, ein bisschen bunter und freier könnte es sein. Und dennoch: Auch mit dieser Kluft liebst du dein Kind und das Leben mit ihm über alles. Du kannst gleichzeitig völlig entnervt sein und überfließen vor Liebe.

In diesem Buch begegnest du dieser Kluft und deiner Intuition, die genau darin wohnt. Und deshalb ist dieses Buch anders als das, was du von einem Erziehungsratgeber bisher zu erwarten hattest. Du ahnst vielleicht nun schon, wieso ich mir erlaube, dich zu duzen. Wir werden uns noch näherkommen, und ein »Sie« würde unserer Beziehung am Ende des Buches nicht mehr gerecht werden.

Bisherige Erziehungsratgeber setzen am Verhalten des Kindes an und fragen danach, was du tun musst, damit dein Kind sich oder sein Verhalten ändert. Sie geben Handlungsempfehlungen, wie du in der nächsten heiklen Situation mit deinem Kind reagieren könntest, die du dann aus dir (noch) unerklärlichen Gründen im entsprechenden Moment sowieso nicht umsetzen kannst. Dieses Buch geht den umgekehrten Weg. Du liest hier nicht, was du im Umgang mit deinem Kind zu tun oder zu lassen hast, um ein guter Elternteil zu sein, und es möchte dir keine Handlung empfehlen, ohne dass du weißt, wieso du so oft nicht tun kannst, was du eigentlich tun möchtest. Dieses Buch deckt die Ursache für die Schwierigkeiten zwischen euch auf und wird dich dabei begleiten,

diese Hindernisse genau dort zu lösen, wo sie entstanden sind: in deiner eigenen Bindung.

Dieses Buch wird dir nicht verraten, wie du handeln musst, um eine gute Beziehung zu deinem Kind zu pflegen, aber es wird dich auffordern und anleiten, all das aufzulösen, was der Beantwortung dieser Frage und damit der guten Beziehung zu ihm im Weg steht.

Mit diesem Buch will ich nicht deinen Kopf bemühen, der ohnehin schon weiß, was gut ist für dein Kind. Schließlich hast du das schon 100-mal gelesen und schon 101-mal versucht, es umzusetzen. Dieses Buch will dein Herz berühren und etwas in dir zum Klingen bringen, das du sowieso schon in dir trägst: all die innere Wahrheit für den Umgang mit deinem Kind, auf die du nur manchmal nicht zugreifen kannst und nach der du dich so sehr sehnst. Es hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit und es ist kein Buch, über das man nachdenkt, sondern eins, dem man nachspürt.

Es möchte dich dabei unterstützen, die Frage danach, was du nun *tun* sollst, aus deinem Kopf zu streichen. Stattdessen wirst du Antworten auf die Frage finden, was du *denken* und *fühlen* musst, um der Elternteil zu sein, der du immer schon sein wolltest. Nebenbei wirst du Antworten finden, zu denen du vielleicht noch gar keine Frage gestellt hast, wirst die gefundenen Antworten vielleicht zuerst verfluchen und danach nie mehr missen wollen, denn sie stellen die tiefe, bedingungslose und echte Nähe zu deinem Kind her, die du dir jetzt noch so sehr für euch wünschst.

Dieses Buch wird unsichtbar in deiner Hosentasche stecken, wann immer du es brauchst: im nächsten Machtkampf, bei der nächsten schlechten Zensur, beim nächsten Wutanfall, in deinem nächsten Anflug von Sorge und Verzweiflung – als deine Intuition.

Du wirst zurückfinden in deine Haltung als der perfekt-unperfekte Elternteil für dein Kind und dich lösen können von all dem,

was du bisher für Intuition hieltest, was am Ende aber nur eine unaufgeräumte Folge deiner eigenen Prägung war und dir deshalb als »Bauchgefühl« in der Beziehung zu deinem Kind im Weg stand.

Mit diesem Buch kann es dir gelingen, die innere Haltung zu gewinnen, die dir ganz und gar entspricht, denn die brauchst du, um authentisch zu handeln, weil Handlung nur dann zum Erfolg und der gewünschten Beziehung führt, wenn deine Haltung zu deiner Handlung passt.

Dieses Buch liefert dir eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, deine Haltung dir selbst anzupassen und so nachhaltig das Leben mit deinem Kind zu leben, das du dir eigentlich gewünscht hast. Erst dann musst du dich nicht mehr fragen, was du tun sollst, weil du längst weißt, was es braucht. Und dann handelst du. Neu, intuitiv und entsprechend der Haltung, die zu dir und deinem Kind passt, weil sie euch als Familie entspricht, nicht deiner Mutter, dem Lehrer oder der Nachbarin.

Und in den Momenten, in denen du es dann doch nicht weißt, ist es für dich nicht mehr dramatisch, weil du dich längst als fehlbar akzeptiert hast und weil es dir ganz nebenbei gelungen ist, dich von den Bedingungen zu befreien, die versehentlich an deine eigene Bindung geknüpft waren.

Während dein Kind nur sich selbst gehört, ist es doch so sehr angewiesen auf die Beziehung zu dir. Also löse auf, was der guten Beziehung zu deinem Kind im Weg steht, und mache eure sehr kurze gemeinsame Zeit zum Abenteuer. Entdecke, was du bisher an dir und in deinem (Familien-)Leben verpasst hast.

Aber Vorsicht: Dieses Buch könnte nicht nur nachhaltig die Beziehung zu deinem Kind verbessern, sondern gleich alle deine Beziehungen. Am meisten jedoch die Beziehung zu dir selbst und damit dein Leben mit dir selbst.

In jedem Kapitel stelle ich dir zunächst meine theoretischen Überlegungen zu den betreffenden Aspekten vor. Danach wird es mit Fallbeispielen aus meiner Praxis konkret. Und schließlich kannst du selbst aktiv werden: Am Ende eines jeden Kapitels stelle ich dir »To-feels« vor, mit denen du dich auf deine eigene Reise begeben kannst. (Ich bin kein Fan von To-dos ohne Gefühl und hoffe, im Laufe des Buches verstehst du, warum.) Für diese »To-feels« legst du dir am besten ein kleines Büchlein oder Heft zu, das du extra für diesen besonderen Anlass besorgst und in dem du all deine Erkenntnisse notieren kannst, die du auf der Reise mit diesem Buch sammeln wirst. Sie werden der sichtbar gewordene Weg in deine intuitive Haltung sein. Der Weg zurück zu dir und in echte und authentische Beziehung zu deinem Kind, für eine echte Nähe.

Ich freue mich auf unsere Reise!

Die Beziehungskluft

Wunsch vs. Realität

Das Dilemma der heutigen Eltern besteht darin, das Beste für ihr Kind zu wollen, ohne darauf zu vertrauen, dass das Beste bereits in ihm vorhanden ist und sich entfalten will.

Es liegt außerhalb deiner Kontrolle, wer dein Kind ist und wie sein Leben verlaufen wird, aber du entscheidest darüber, was es über sein Leben lernt. Du kannst dich entweder von dieser Erkenntnis lähmen lassen oder die gewaltige Chance darin erkennen und darüber entscheiden, was es im Gepäck hat, um diesem Leben zu begegnen. Lass uns dieser Aussage behutsam und achtsam näher treten, auch wenn du ihren mächtigen Auswirkungen im Alltag längst begegnet bist.

Elternwünsche: »Ich will doch nur das Beste«

Manchmal bedaure ich, dass es unmöglich bleibt, frische Eltern mit der Gelassenheit und Abgeklärtheit der Eltern auszustatten, die bereits ein oder zwei Kinder in ihr Erwachsenenleben hineinbegleitet haben. Sie würden dann zu einem frühen Zeitpunkt, nämlich wenn die Kinder noch sehr klein sind, über die wahren Elternschät-

ze verfügen – was wäre das für ein Geschenk: über all jene Geheimnisse Bescheid zu wissen, die sie sich ansonsten im Laufe eines Elternlebens mühsam aneignen müssen, indem sie jeden »Fehler« im Umgang mit dem Kind einmal begehen, manchmal bereuen und daraus lernen, um ihn dann in der nächsten Situation zu umschiffen. Sie wüssten dann, dass eine gute Beziehung zum eigenen Kind nicht darin besteht, alles richtig zu machen, sondern dass es bedeutet, eine Beziehung zu haben, die ihre Fehler aushält.

Ich wünschte, alle jungen Eltern könnten von Tag eins ihrer Elternschaft an das Vertrauen in sich und ihre Kinder aufbringen, das es braucht, um die gemeinsame Reise zu einem Abenteuer zu machen. Dann könnten sie diese Reise genießen, ohne den begleitenden und stressenden Wunsch, »richtig« und komfortabel und ohne größere Katastrophen und Zwischenfälle zu reisen. Sie würden sich vermutlich erheblich weniger unsicher, schuldig oder überfordert fühlen, sondern gelassen und entspannt und voller Freude über das gemeinsame Erleben, weil sie wüssten, dass es Jahre braucht, um eine innige und vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, und dass es einer Menge Fehler und innerer Bereitschaft zum Irrtum bedarf, um am Ende als Team in dieselbe Richtung zu blicken. Eltern wüssten dann, dass die größte gemeinsame Aufgabe darin bestehen wird, einander zu verzeihen, dass der andere nur ist, wer er ist, und niemals, wer er sein soll. So könnten sie einfach früher die echte Nähe zum Kind aufbauen und das Kind würde ein Leben lang von dieser Beziehung zehren.

Wahrscheinlich bist du mit schwerem Gepäck in dieses Experiment gestartet: mit hehren Zielen, großartigen Vorhaben und jeder Menge gutgemeinter Absichten. Vielleicht war dein Rucksack prall gefüllt mit guten Wünschen an das Zusammenleben: Spaß soll es machen, harmonisch soll es sein, entspannt wollt ihr miteinander umgehen, zugewandt und freundlich und immer be-

reit, Konflikte anzusprechen und zu klären. Die größten Sehnsüchte aber gehen an dein Kind. Für das Wertvollste in deinem Leben wünschst du dir nur das Beste: stark möge es werden, sozial integriert, leistungsbereit, zufrieden und voller Selbstvertrauen soll es einmal ins Leben starten. Vielleicht möchtest du das alles auch einfach »besser« machen, als deine Eltern es konnten, und hast dir vorgenommen, deine eigenen, oft schmerzhaften Erfahrungen im Umgang mit deinem Kind keinesfalls zu wiederholen. Dann wälzt du Literatur und weißt theoretisch genau, wie das mit der Erziehung funktioniert. Du gibst einfach zu jedem Zeitpunkt dein Bestes, auch über deine Belastungsgrenzen hinaus, denn dein Wunsch, dein Kind so zu begleiten, dass es zu einem glücklichen Erwachsenen heranwachsen kann, ist riesig, und er trägt dich.

Durch die guten Tage trägt er dich mühelos. An den schlechten Tagen begegnest du deinem Kind in der ganzen Pracht seiner Persönlichkeit. Du begegnest dir in deinem Kind.

Fallbeispiel: Lasse und Maren (1)

Ich erinnere mich noch gut an Maren. Maren war zum Zeitpunkt unserer Zusammenarbeit Anfang 40, verheiratet, Lehrerin und bemühte Mutter des 10-jährigen Lasse. Lasse stand am Übertritt zur weiterführenden Schule und litt seit einem Magen-Darm-Infekt vor einem Jahr in bestimmten Situationen unter Übelkeit und Erbrechen. Maren war verzweifelt, denn sie hatte sich für Lasse so sehr Stärke und Selbstvertrauen gewünscht, weil doch das die elementaren Zutaten für die Zufriedenheit in seinem Leben seien. Nun musste sie zusehen, wie er seinen Attacken zunehmend ausgeliefert war und sich immer weniger zutraute. Der neue Schulweg, der ihn nach den Sommerferien mit Bus und Bahn durch eine Großstadt führen sollte, war für ihn nicht zu bewältigen. Im Laufe unse-

rer kurzen Zusammenarbeit stellte sich schnell heraus, dass Lasses Attacken in direktem Bezug zu einem Gefühl der Überforderung standen. Wann immer Maren der Meinung war, dass Lasse sich etwas zutrauen können sollte – einen Weg alleine zurücklegen, an einer Ferienveranstaltung teilnehmen –, stieg Lasse aus. Übelkeit und Erbrechen stellten sich ein und wurden unbewusst zu seinen Helfern, dem Gefühl der Überforderung zu entkommen. Gleichzeitig litt er unter diesem sich immer wiederholenden Ablauf, weil er sich zunehmend überfordert und auch bisher alltäglichen Situationen immer weniger gewachsen fühlte.

Marens Wunsch, Lasse mit Selbstvertrauen auszustatten, indem er sich seinem Alter angemessen neuen und unbekanntem Situationen stellte, war völlig legitim und nachvollziehbar und ging dennoch nicht auf. Maren musste sich erst darüber klar werden, dass nicht sie vorgeben konnte, wie schnell ihr Sohn sich dem Leben und seinen Anforderungen zu stellen hat. Stattdessen sind die Grenzen ihres Sohnes der Maßstab dafür, Entdeckungen zu wagen. Nachdem Maren dies erkannt hatte, brauchte Lasse die belastende Symptomatik nicht mehr. Als sehr feinfühlig und introvertierter Junge brauchte er zur Entwicklung seines Selbstvertrauens das Gefühl, dass Maren ihm dabei vertraute. In dem Maße, in dem es seiner Mutter gelang, dieses Vertrauen zu entwickeln, konnte er sich fortan in seinem Tempo unbekanntem Situationen aussetzen. Übelkeit und Erbrechen tauchten nicht mehr auf und den Schulweg bewältigte er neben vielen neuen Herausforderungen schnell spielend.

✓ *To-feel: Notiere deine Wünsche*

Das Beste für dein Kind zu wollen ist legitim. Was das Beste ist, entscheidet es idealerweise selbst. Dennoch ist es wichtig, dass du dir einmal bewusst machst, was dir besonders am Herzen liegt. Bitte notiere heute deine drei eindringlichsten Wünsche für dein Kind. Du kannst dich an den folgenden Fragen orientieren: Was ist dir besonders wichtig in eurer gemeinsamen Zeit? Was soll dein Kind von dir lernen? Was möchtest du ihm mitgeben auf dem Weg in sein Leben? Welche Werte soll es im Gepäck haben? Was wünschst du dir für sein Leben? Welchen Fehler möchtest du dabei keinesfalls begehen und was wäre, wenn du es doch tätest?

Elternrealität: »Was machen wir falsch?«

Wenn du dieses Buch liest, hast du sicherlich längst die Welt der guten Wünsche verlassen und bist in der Elternrealität angekommen, in dem Teil eures Familienlebens, der deine guten Wünsche immerzu torpediert. Du weißt schon: der Kampf um Zähneputzen und Hausaufgaben; die Ansprüche von Schule und Gesellschaft; deine inneren Antreiber, die Perfektion von dir verlangen und dich zu oft zu gestresst sein lassen, um zu sein; deine Sorge um die Entwicklung deines Kindes und all die Unsicherheit, die daraus entsteht. Längst kannst du nicht mehr jedes Gefühl deines Kindes optimal begleiten, nicht mehr jeden Konflikt nachhaltig lösen, dein Kind nicht mehr in jeder Phase seiner Entwicklung erreichen oder gar beschützen.

Während du also versuchst, allen Anforderungen deines Alltags gerecht zu werden und auftauchende pädagogische Herausforderungen zu bewältigen, dein Kind abwechselnd mit Engelszungen

besingst oder es lautstark zur Erledigung der Hausaufgaben aufforderst, schleichen sich leise Zweifel in deinen Alltag: Soll das alles so sein? Handhabst du das richtig? Solltest du konsequenter sein? Oder weniger streng? Hat der Teil der Familie doch recht, der behauptet, dein Kind würde dir bald auf der Nase herumtanzen?

Du zermarterst dir das Hirn über der Frage, warum dein Kind eine bestimmte Sache, die es unterlassen soll, immer wieder tut, und eine andere, die du von ihm einforderst, konsequent liegen lässt. Du verstehst nicht, wo die Leichtigkeit und der Spaß geblieben sind und wieso ihr alle so viel miteinander kämpft oder zu wenig redet, lacht und das Leben genießt. Du wünschst dir Klarheit und es fehlt doch der Durchblick. Du wünschst dir Leichtigkeit und zu oft ist einfach alles nur anstrengend. Du wünschst dir Nähe und Unterstützung und fühlst dich doch oft allein und überfordert. Du wünschst dir ein bestimmtes Verhalten deines Kindes und wirst einfach nicht gehört. Du hast eine klare Vorstellung davon, wie euer gemeinsames Leben aussehen soll – aber in der Realität, in der du dich gerade befindest, bis du zu oft zu weit davon entfernt. Wie ist das möglich?

Fallbeispiel: Lasse und Maren (2)

Lass uns nochmals einen Blick auf Maren und Lasse werfen. Maren wusste sehr genau, wie wichtig es für die Entwicklung des Selbstvertrauens von Kindern ist, sich auszuprobieren und neue Herausforderungen zu bewältigen. Auf diese Weise entwickelt sich Selbstwirksamkeit – eine wichtige Zutat für das Vertrauen eines Menschen in sich und die Welt. Maren selbst war es schon immer schwergefallen, darauf zu vertrauen, dass die Dinge sich auch ohne ihr Zutun gut entwickeln würden. Daher wollte sie unbewusst Lasse davor bewahren, sich und der Welt nicht ausreichend zu vertrauen. Sie wollte ihn mit der Entwicklung eines gesunden Selbstver-