

6.3 Für mich und meine Kinder da sein – bei grossen und kleinen Problemen

Unser Denken im Reich unserer Scheinwelt ist geprägt von Trennung, Differenzierung und Bewertung. Auch Probleme nehmen wir gerne auseinander und kategorisieren sie, sowohl unsere eigenen wie auch diejenigen von unseren Mitmenschen: Dieses Problem ist gravierend, jenes ist nicht so schlimm.

Manchmal ist unsere erste Reaktion auf ein Problem unserer Kinder nicht die, dass wir uns einfühlen oder fragen, was das Kind braucht, sondern dass wir ihnen mitteilen, wie gross oder klein ihr Problem aus unserer Sicht ist. Wir sagen zum Beispiel: Das ist nicht so schlimm, das heilt bald wieder. Oder: Ach, wenn's nur das ist ... Oder: Oh, nein, das ist ja grässlich. Da müssen wir sofort etwas dagegen unternehmen. Unser Eindruck einer Situation kann durchaus hilfreich sein und das Kind darin unterstützen, etwas einzuordnen und zu verarbeiten. Es kann aber auch ein Ausdruck unserer Ignoranz sein und unserem Kind vermitteln, dass wir es überhaupt nicht verstehen.

Naturgemäss weicht unsere Einschätzung der Grösse und Tragweite eines Problems oft erheblich von der Wahrnehmung des Kindes ab. Ein Ballon zum Beispiel, der aus Versehen davonfliegt, kann vom Kind als Tragödie wahrgenommen werden, während das Kind eine schwerwiegende Krankheit einer Freundin vielleicht mit viel Umsicht und Reife meistert und verarbeitet.

Ein Grund, warum wir Menschen, Kinder und Erwachsene, Vorfälle so unterschiedlich wahrnehmen, ist, dass es nicht um den Vorfall an sich

geht, sondern um die ganze Geschichte, die wir damit verknüpfen. Der Ballon, der in den Himmel steigt, ist ein durchaus sinnliches und spannendes Erlebnis und an sich kein Grund zur Sorge. Habe ich mir aber als Kind schon ausgemalt, wie ich zuhause damit spielen werde, wie ich meinem Geschwister den Ballon zeigen werde und mich dann besonders und geachtet fühlen werde, oder betrachte ich den Ballon unbewusst als Beweis der Liebe meiner Eltern – dann bekommt dieses Ereignis plötzlich eine ganz andere Bedeutung. Der kranken Freundin traut das Kind vielleicht durchaus zu, wieder gesund zu werden, und es freut sich darüber, für sie Zeichnungen zu malen und sie zu besuchen. Mit dem verlorenen Ballon aber sind aus Sicht des Kindes vielleicht Freude, Achtung, Besonderheit oder Liebe auf Nimmerwiedersehen davongeflogen ...

Wenn uns oder unsere Kinder etwas traurig oder wütend macht, ist es selten wirklich das Ereignis an sich, sondern vielmehr unsere Geschichte dazu, unsere Interpretation, die uns schmerzt, traurig oder wütend macht. Häufig verknüpfen wir ein Ereignis mit schon erlebten Geschichten und Interpretationen, die uns damals geschmerzt haben und nun drohen, uns diesen Schmerz wieder in Erinnerung zu rufen. Oft sind uns diese Geschichten nicht bewusst, weder unsere eigenen noch diejenigen der Kinder.

In der Folge könnte man sagen, dass es eigentlich keine grossen und kleinen Probleme gibt. Warum würden wir sonst wegen ein paar Socken am Boden oder aufgrund eines Schimpfwortes aus Kindermund in die Luft gehen, jedoch eine scheinbar komplexe oder schwierige Situation im Geschäft oder auch zuhause mit Umsicht und erstaunlicher Ruhe bravourös meistern?

Die scheinbar kleinen und scheinbar grossen Herausforderungen an sich sind nicht problematisch. Es ist unsere Interpretation davon, es sind die Gedanken, die wir damit verknüpfen, die Schlussfolgerungen, die wir ziehen, die uns Schmerz bereiten und leiden lassen.

Das Leid an sich stammt immer aus derselben Quelle – es ist Ausdruck davon, dass wir uns am Leben reiben, dass wir uns gegen das wehren, was ist. Es ist Ausdruck davon, dass unsere Überzeugungen in Frage gestellt werden. Es entsteht, weil wir uns an vergangene Situationen erinnern, vielleicht aus der Kindheit, in denen wir damals auch litten, weil wir nicht verstanden haben, was wirklich abläuft, und es zu unserem Nachteil interpretiert haben. Nun sind wir angesichts dieser Situation, die wir Problem nennen, mit unseren Glaubenssätzen konfrontiert, die uns schmerzen. Unter den banalsten Auslösern steckt dasselbe wie hinter scheinbar riesigen Herausforderungen. Alles im Leben, ob gross oder klein, spiegelt, was wir über uns und das Leben (unbewusst oder bewusst) glauben.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass Sie irgendwo tief drin glauben, dass Sie in Ihrer Kindheit oder Jugend in gewissen Bereichen zu kurz gekommen sind und daraus schliessen, dass Sie nicht wertvoll sind. Die allermeisten von uns glauben dies oder Ähnliches. Dieses Gefühl also schlummert unter der Oberfläche. Manchmal scheint es weit weg zu sein, manchmal wird es Ihnen vielleicht als feiner Druck auf dem Herzen bewusst und manchmal bricht es hervor. Dinge, die man von aussen als klein bewerten könnte, können es auslösen sowie auch Situationen, die landläufig als tragisch gelten würden. Vielleicht kommt diese Dynamik zum Vorschein, wenn an der Kasse im Supermarkt genau dann, wenn Sie dran wären, die Kasse geschlossen wird und Sie nochmals von vorn beginnen müssen. Vielleicht wird Ihre Idee, zu kurz zu kommen, ausgelöst, wenn Ihr Kind zu einem Geburtstagsfest nicht eingeladen wird. Vielleicht bricht es hervor, wenn Ihr Partner Ihre Arbeit und Ihren Einsatz nicht zu schätzen scheint. Vielleicht begegnen Sie dem Gefühl wieder, wenn Sie eine Stelle nicht bekommen, die Sie so dringend wollten und benötigt hätten.

Mal sind die Gefühle vielleicht stärker, mal schwächer. Aber die Dynamik bleibt die gleiche.

Wenn Sie sich also selbst beobachten und feststellen, dass Sie die Bedeutsamkeit von Problemen bewerten oder sich ärgern, weil eine scheinbare Banalität Sie oder Ihre Kinder aus dem Gleichgewicht zu bringen droht, können Sie sich in Erinnerung rufen, dass es keine Banalitäten gibt. Jedes Ereignis hat das Potenzial, uns an unsere verletzten Stellen zu erinnern. Sie erinnern uns an unsere Traumata aus der Kindheit und legen unsere empfindlichsten Stellen bloss, auch wenn Sie dies im ersten und zweiten Moment vielleicht nicht so wahrnehmen. Gerne sehen wir im Ereignis selbst den Grund für unseren Ärger oder Schmerz, auch wenn sich dies bei näherem Hinsehen und Nachspüren oft als falsch erweist.

Auch das Ausmass und die Intensität unserer Gefühle können sehr unterschiedlich sein. Es ist bezüglich des wahren Grundes unseres Leidens jedoch gleichwertig, ob wir uns fest oder nur ein klitzekleines bisschen ärgern. Es ist diesbezüglich egal, ob wir explodieren oder uns rühmen, unseren Ärger im Griff gehabt zu haben. Das ursächliche Muster, die darunter liegende Dynamik ist dieselbe. Und gewissermassen ist auch die Auswirkung auf uns selbst dieselbe: Wenn wir uns ärgerlich, traurig, schmollend, beleidigt, verletzt oder übergangen fühlen und uns mit diesen Gefühlen identifizieren, haben wir unsere Mitte verloren. Wir leiden darunter, dass wir uns nicht mehr verbunden fühlen – mit uns selbst und mit unseren Kindern. Wir spüren dies z.B. als Schuldgefühl. Wir sehen das Licht in uns selbst und in unserem Nachwuchs nicht mehr. Wir sind nicht mehr in Kontakt mit dem kreativen, inspirierten Teil in uns, der uns Lösungen aufzeigt, die liebevoll, klar und stimmig sind.

Ob wir ein Problem nun als gross oder klein etikettieren, ob unsere Reaktion darauf heftig oder subtil ausfällt, wir haben es unter der Oberfläche immer mit denselben Glaubenssätzen, Mustern und Verletzungen zu tun, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

«Probleme» sind nichts anderes als Einladungen, wieder zu uns selbst zu kommen, Altes heilen zu lassen und das Leben noch tiefer und inniger zu erfahren. Gehen wir also achtsam und liebevoll mit uns

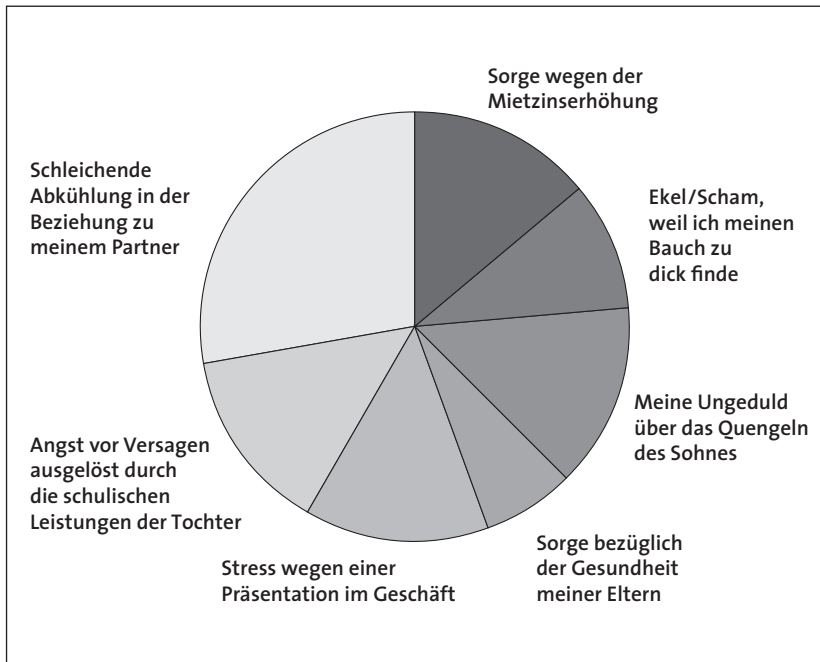
selbst, unseren Kindern und unserem Umfeld um und unterstützen wir einander! Seien wir für uns selbst und unsere Kinder da – egal wie die Situation auf den ersten Blick aussieht. Auch das ist eine Stärke von uns Eltern. Nutzen wir sie!

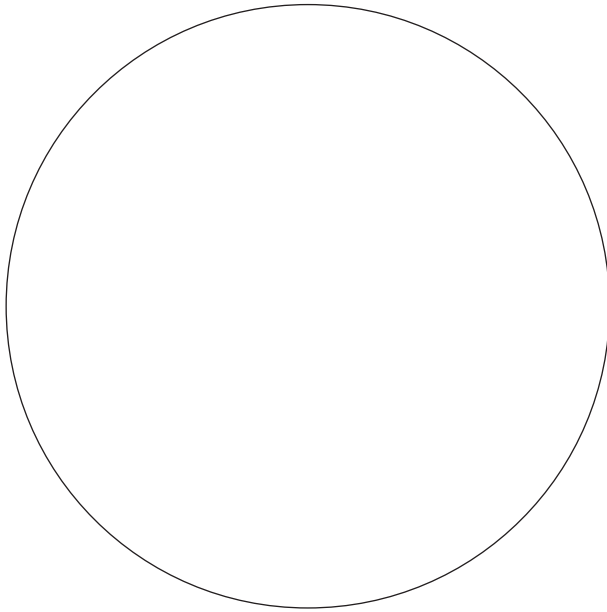
Sie erhalten nun Gelegenheit, sich zu vergegenwärtigen, wo auch Sie ausstehende Einladungen haben.

Unterteilen Sie den auf Seite 386 stehenden leeren «Kuchen» in Teile. Für jeden Teil wählen Sie ein Problem, welches Sie im Moment belastet. Wählen Sie die Grössen der einzelnen Teile entsprechend der Grösse des Problems, so, wie Sie es gerade jetzt empfinden.

Zensurieren Sie keine Probleme, weil sie zu unbedeutend, zu peinlich oder zu verängstigend sind. Seien Sie offen und schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt.

So könnte ein mögliches Beispiel aussehen.





Betrachten Sie Ihren aktuellen «Problemkuchen». Hinter jedem Problem steckt ein Missverständnis, eine Fehlwahrnehmung, ein alter Glaubenssatz oder ein altes, blockiertes Gefühl. Eine Täuschung darüber, was Sie sind, was Sie können oder was Sie meinen, können zu müssen. Eine Täuschung darüber, was andere, z. B. Ihre Kinder, sind, was sie können oder was Sie meinen, was sie können müssten. Es steckt nicht mehr dahinter, aber auch nicht weniger. Diese Missverständnisse machen das Problem zur Belastung. Jedes Problem hat, wenn wir es einzeln betrachten, das Potenzial, viel Heilung zu bringen. Machen Sie aus dem «Problemkuchen» einen «Situationskuchen». Werden Sie sich bewusst, dass die beschriebenen Probleme, gross oder klein, Abbildungen davon sind, wo Sie vom Leben eingeladen werden, hinzuschauen und hinzufühlen. Es sind Einladungen, zu wachsen, neu zu sehen, sich zu vertiefen und zu sich selbst zu finden. Es sind Einladungen, mit der Wirklichkeit Frieden zu schliessen und sich im Leben geborgen zu fühlen. Betrachten Sie Ihren Kuchen. Notieren Sie die Situationen in der ersten Spalte der Tabelle.

Entdecken Sie nun, welche Einladung/Wachstumsmöglichkeit in diesem Kuchenstück liegen könnte, und tragen Sie diese in der zweiten Spalte ein.

Beispiele anhand des «Beispielkuchens» auf Seite 385:

Situation	Einladung/Wachstumsmöglichkeit
<i>Abkühlung der Beziehung zum Partner</i>	<i>Vertiefung der Beziehung, Heilung meiner Angst vor Nähe</i>
<i>Sorge wegen Mietzinserhöhung</i>	<i>Vertrauen ins Leben, Kreativität, vielleicht neuer Job?</i>
<i>Ekel/Scham wegen meines dicken Bauchs</i>	<i>Chance, mich anzunehmen, wie ich bin. Mich tiefer auf meine weiblichen Seiten einlassen. Mich näher mit meinem Körper befassen. Vielleicht Sport, Yoga, Tanzen?</i>
<i>Meine Ungeduld wegen Quengeln des Sohnes</i>	<i>Mal wirklich nachspüren, was mich so nervt. Ihn besser kennenlernen – was will er eigentlich?</i>
<i>Gesundheit der Eltern</i>	<i>Mich näher hinwagen. Das alte Thema mit Mama angehen. Wirklich für sie da sein und Gemeinschaft geniessen.</i>
<i>Präsentation im Geschäft</i>	<i>Mich meiner Angst stellen, etwas vorzutragen. Dadurch vielleicht auch endlich im Verein eine Rolle übernehmen, wo ich an der GV auch vor allen reden müsste.</i>
<i>Schulische Leistung der Tochter</i>	<i>Mein Vertrauen ins Leben stärken. Mich auf ihre (meine) Gefühle einlassen. Chance, wirklich für sie da zu sein und Verbindung zu leben. Zusammen durch dick und dünn. Lernen, zu scheitern, zu versagen.</i>

<i>Situation</i>	<i>Einladung/Wachstumsmöglichkeit</i>

Sie müssen nicht für alles sofort eine Lösung bereithaben. Sie müssen nicht alles wissen. Nehmen Sie den Kuchen dankbar an, genau so, wie er jetzt ist. Lassen Sie sich von den möglichen Einladungen und Wachstumsmöglichkeiten motivieren und gehen Sie die einzelnen Themen dann an, wenn Sie dazu willens und bereit sind.

Können Sie erahnen oder spüren, was für eine Kraft in dieser Betrachtungsweise liegt? Können Sie fühlen, wie stark es uns Eltern macht, wenn wir unseren Kuchen, unser Leben mit all seinen Aspekten dankbar annehmen? Wenn wir Probleme als Einladungen sehen können und diesen, wenn wir dazu bereit sind, Folge leisten? Und können Sie sich vorstellen, was für ein wunderbares Vorbild wir auf diese Weise für unsere Kinder sein können? Wie sehr wir sie damit entlasten und ihr Vertrauen ins Leben stärken können?