



7

---

Wie ich meine Kinder  
stärken kann

---

Bisher haben wir uns damit befasst, wie wir an uns selbst arbeiten können, indem wir die Hindernisse aus dem Weg räumen, die uns daran hindern, die Wirklichkeit zu erfahren. Im nächsten Kapitel besprechen wir drei Möglichkeiten, mit unseren Kindern in Verbindung zu treten und sie zu unterstützen. Der Fokus verschiebt sich nun in Richtung Kind und was wir für es tun können. Im Prinzip tun wir aber auch hier nichts anderes, als wieder in Fluss zu kommen, damit wir mit den Augen der Liebe sehen können. Indem wir selbst zentriert sind und so die Situation aus einem neuen Blickwinkel betrachten, öffnen wir die Türe für Verbundenheit, Liebe und wahres Helfen.

Es werden drei Ansätze beschrieben, wie Sie Ihre Kinder stärken können. Jeder Idee widmen Sie jeweils mindestens eine Woche Zeit. Dies hilft Ihnen, sich mit den Ideen vertraut zu machen und Erfahrungen zu sammeln. Zudem unterstützen Sie sich dabei, die Übungen vor lauter Anregungen nicht ganz zu vergessen, sondern diese auch wirklich auszuprobieren.

## 7.1 Das Licht in meinem Kind sehen

Wenn wir ein Wesen ansehen, z.B. unsere Kinder, können wir bildlich gesprochen durch verschiedene Brillen schauen. Eine Brille wäre z.B. die «Falschbrille». Durch diese sehen wir, was wir als falsch empfinden: Sie ist zu langsam, er ist zu schnell, sie isst zu wenig, er ist zu klein, sie ist zu unordentlich, er ist zu computerbesessen, sie ist zu unvorsichtig, er ist zu unruhig, sie ist zu spät, er ist zu früh, sie ist zu dünn, er ist zu dick, sie ist zu frech, er ist zu zurückhaltend usw.

Eine andere Sichtweise ist z. B. die «Mein Kind ist anders»-Brille. Durch diese Brille schauen wir, was unser Kind von anderen unterscheidet, was es, im Vergleich zu anderen, scheinbar besser, schlechter oder besonders macht: Er ist so intelligent, sie ist ihren Altersgenossinnen voraus, er ist der Langsamste, sie ist die Schusseligste, er ist der beste Tennisspieler im Club, sie ist die beweglichste Tänzerin, er ist der Lauteste, sie besonders oft krank, er ist der Stärkste in der Klasse, sie ist die Beste in Deutsch, er hat besonders gerne exotisches Essen, sie hat eine ADS-Diagnose, er hat Legasthenie, sie ist die Hübscheste, er ist Autist, sie ist besonders sprachbegabt usw.

Es gibt unzählige Brillen und durch all diese Brillen schreiben wir unseren Kindern Eigenschaften zu, wir geben ihnen ein Etikett. Die Bezeichnung, die wir ihnen geben, ist an sich weder gut noch schlecht. Ein Problem entsteht dann, wenn wir uns mit unserer Sicht identifizieren, wenn wir uns daran festhalten oder unser Glück daran aufhängen. Oder wenn wir an die Unveränderbarkeit dieser Eigenschaft glauben und darunter leiden, weil wir denken, unser Kind sollte anders bzw. normal sein.

Wie wir schon mehrfach besprochen haben, sehen wir, wenn wir unsere Kinder betrachten, oft nicht unser Kind, sondern neben den obigen Wertungen auch unsere Version der Geschichte dieses Kindes. Weil wir als Eltern unsere Kinder gut zu kennen meinen, sind wir vielleicht besonders sicher, dass unsere Version der Geschichte über unser Kind die richtige ist. Obwohl wir nicht wirklich wissen können, was in einem Kind vorgeht oder wer es wirklich ist, haben wir uns an den Gedanken gewöhnt, dass wir es tun.

Wenn wir das Abenteuer eingehen, diese Etikette für einen Moment wegzulassen, wenn wir es wagen, die Geschichte, die wir über unser Kind geschrieben haben, für einen Augenblick wegzulegen, vielleicht sogar den Namen, den wir ihm oder ihr gegeben haben, für einen Moment abzulegen – was sehen wir dann? Was sehen Sie, wenn Sie alle Befürchtungen, wie es dereinst zurecht kommen wird, für eine Sekunde beiseitelegen? Was sehen Sie, wenn Sie mit Augen schauen,

die unschuldig, unvoreingenommen und voller Neugier sind, offen für das Wunder in Ihrem Kind? Was sehen Sie, wenn Sie ihm in die Augen schauen und sich innerlich fragen: «Wer bist du? Was bist du?» Was geschieht, wenn Sie der Antwort auf diese Frage Raum und Zeit lassen? Wir können üben, in unseren Kindern «das Licht» zu sehen, also das, was hinter unseren Interpretationen immerzu leuchtet. Wenn es uns gelingt, öffnen wir eine Art Raum für alle Anwesenden. Wir ermöglichen dadurch eine Stimmung, in der jeder frei ist, sich zu entfalten und alles von sich zu zeigen. Wir schaffen die Möglichkeit, dass sich auch unsere Kinder wieder bewusst werden, wer sie sind.

Dieses In-Kontakt-Kommen und Eintauchen in die Frage, wer oder was wir wirklich sind, hat eine Qualität, die jenseits von Selbstwert oder Selbstvertrauen liegt. Diese beiden können im Nu verfliegen, wenn wir versagen, krank werden, getadelt werden oder uns Gewalt angetan wird. Wenn wir aber Zugang dazu haben, was wir in unserer Tiefe sind, haben wir unser Haus auf Felsen gebaut. Auch wenn es stürmt, auch wenn wir fallen, auch wenn wir in die tiefsten, dunkelsten Orte unseres Wesens blicken (müssen). Wenn wir uns daran annähern können, was und wer wir in Wahrheit sind, bringt das Heilung und tiefe Entspannung.

Dieses Geschenk können wir unseren Kindern und auch uns selbst geben, indem wir uns auf ihr und unser Licht besinnen. Es ist eine grossartige Form, unsere Kinder zu unterstützen. Wir müssen nichts Bestimmtes sagen, auf keine vorgegebene Art handeln und sind innerlich unabhängig von ihrer Kooperation, ihrer Bereitschaft, zu lernen oder in Kontakt zu treten.

Indem wir beginnen, zu erkennen, was für ein Wunder, was für eine unbeschreibliche Schönheit in jeder Lebensform steckt, auch in unseren und allen Kindern, können sich auch die Vorurteile gegen uns selbst Stück für Stück auflösen. Wenn wir unsere Ideen und Gedanken, die wir auf sie projiziert haben, als Projektion entlarven und hindurchsehen, verändert sich auch unser Blick auf uns selbst. Was wir in ihnen sehen, sind wir selbst. Verändern wir unsere Sicht auf unsere Kinder,

versöhnen wir uns also auch mit uns selbst. Indem wir unser Herz für sie öffnen, kommen wir selbst in den Genuss unseres offenen Herzens.

Wir müssen nicht wissen, wie die Wirklichkeit aussieht. Wir müssen sie nicht erfinden. Wir müssen nicht wissen, wie das Licht in unserem Kinde aussieht, und wir müssen es auch nicht zurechtbasteln. Wir müssen niemandem glauben, der meint, er habe «die Wahrheit» oder «das Licht» gefunden. Wir müssen es nicht lernen oder uns dazu eine besondere Fähigkeit erwerben. Es reicht, wenn wir für einen Augenblick bereit sind, unsere bisherige Wahrnehmung in Frage zu stellen, unseren Wertungen und Ängsten kritisch zu begegnen und den Raum zu öffnen für eine neue Sicht. Es reicht, wenn wir uns für diese Gnade öffnen und uns entscheiden, uns nicht gegen sie zu stellen. Ein kleiner Entscheid mit einer unbeschreiblich grossen Wirkung.

## Beispiel:

### *Cynthia und die Ponys*

---

Cynthia spielt in ihrer Familie eine Sonderrolle. Sie hat noch zwei Geschwister und einen Halbbruder. Aber wenn von der Familie Studer die Rede ist, fällt das Thema schnell auf sie – Cynthia. Sie kam zu früh zur Welt und überrumpelte damit alle. Sie entwickelte sich in verschiedenen Hinsichten ein bisschen anders als die Mehrheit der Kinder. Es war immer irgendetwas los mit ihr. Mal war es die Verdauung, dann die Koordination, die Sorgen machte, mal die Augen, dann wieder das Verhalten gegenüber anderen Kindern. Cynthia wurde zu mehreren Abklärungen aufgeboten, besuchte mehrere Therapien und eigentlich ging es allen ein bisschen auf den Keks, dass sie eine Sonderbehandlung brauchte und bekam. Besonders, weil sie in Cynthias Fall nicht wirklich zu fruchten schienen, all diese Massnahmen, all diese Fahrten hierhin und dorthin.

Cynthia besucht nun die Regelschule. Sie ist «zu normal» für ein Sondersetting, aber doch nicht «normal genug», um reibungslos im Schul-

alltag mitmachen zu können. Sie hat Mühe mit dem Schulstoff, ist im Unterricht unruhig, laut und unkonzentriert. Manchmal läuft sie einfach davon und ein Kind wird beauftragt, sie im Schulhaus zu suchen. Von den Lehrpersonen erhält Maria, ihre Mutter, immer wieder negative Rückmeldungen. Sie weiss ja selbst, dass es nicht einfach ist mit diesem Kind, und sie sieht bei den Hausaufgaben selbst, wie schwierig gewisse Dinge für Cynthia sind. Aber der nie zu versiegende Strom an Beschwerden bringt sie manchmal an ihre Grenzen. Sie ist mittlerweile zu erschöpft, sich zu verteidigen und für Cynthia einzustehen, und lässt die Reklamationen wortlos über sich ergehen. Dass die Lehrpersonen daraus den Schluss ziehen, dass sie eine desinteressierte Mutter ist, bekommt sie zwar mit, aber die Energie zum Diskutieren ist ihr ausgegangen. Nach so vielen Therapie- und Interventionsversuchen hat sie den Mut verloren, dass sich noch etwas Grundlegendes ändern könnte.

Am meisten beunruhigt Maria, dass sie Cynthia als Belastung empfindet und sie nur selten Freude an ihr hat. Wenn sie mit sich ehrlich ist, dann findet sie nicht nur in Cynthia wenig Grund zur Freude – das ganze Leben ist ein anstrengendes, mühsames Unterfangen geworden, das zäh dahinfließt, oft schwer, dumpf und enttäuschend. Daran können weder ihr Mann noch ihre Kinder etwas ändern, die ganze Familie scheint ein bisschen in dieses Fahrwasser geraten zu sein.

Eines Tages kommt Cynthia von der Schule nach Hause, wirft ihre Tasche in eine Ecke und erklärt bester Laune, dass sie vorhat, in den Ferien an einem Reitlager teilzunehmen. «Auch das noch», denkt Maria im ersten Moment, doch Cynthia scheint überzeugt, dass dies genau das Richtige und das einzig Richtige für sie ist.

Obwohl Maria eine Menge Arbeit und Abklärungen auf sich zukommen sieht, nicht zu reden von den finanziellen Sorgen, stösst diese Idee bei ihr nach etwas Bedenkzeit auf Resonanz. Sie weiss zwar noch nicht, wie sie das den anderen Geschwistern erklären soll, aber sie zeigt sich willens, die Möglichkeit zu prüfen. Würde die Sache zustande kommen, würde das für die Familie eine Woche ohne Cynthia bedeuten. Das hat es seit ihrer Geburt noch nie gegeben. Vielleicht wäre das eine Chance für den Rest der Familie, sich wiederzufinden und Kraft zu tanken.

Maria führt einige Gespräche mit den Leiterinnen des Lagers. Diese sehen keinen Grund zur Sorge.

Voller Vorfreude schliesst sich Cynthia an besagtem Tag der Gruppe von jungen Reitinteressierten an und Maria schickt ein Stossgebet zum Himmel, dass dies irgendwie gut gehen möge!

Während die Familie Studer in derselben Region eine Woche Urlaub macht und mal so richtig durchatmen kann, erlebt Cynthia ihr absolutes Highlight. Sie kommt mit den Ponys glänzend zurecht und hat in Mélanie eine begeisterte Leiterin gefunden.

Mélanie ist es gewohnt, mit allerlei Kindern zu arbeiten. Sie sieht in Cynthia die Begeisterungsfähigkeit, die Energie und die leuchtenden Augen, wenn sie mit den Ponys spricht. Sie erkennt in ihr eine grosse Naturverbundenheit, die im städtischen Umfeld, wo Cynthia wohnt, bisher nicht zum Ausdruck gekommen ist. Mélanie greift möglichst wenig ein, wenn Cynthia am Werk ist, und lässt sie wo möglich ihre eigenen Erfahrungen machen. Schnell wird klar, dass sie mit konkreten Vorgaben und Aufgabenstellungen weniger gut klarkommt, als wenn sie selbst entdecken darf, wie sich ein Ziel erreichen lässt. Ihre Lösungswege sind manchmal unkonventionell, aber sie kommt meistens ans Ziel.

Nach der Lagerwoche telefoniert Mélanie mit Maria. Maria traut ihren Ohren kaum, als sie Mélanies Worten lauscht. Spricht sie wirklich über Cynthia? So positiv? So engagiert und begeistert? Maria läuft der Schweiss runter, ihr Herz klopft, Tränen steigen ihr in die Augen. Sie fühlt sich lebendig wie schon lange nicht mehr. Nach dem Telefonat ist klar: Cynthia wird sich in nächster Zeit aufs Reiten fokussieren und die Therapien für ein Weilchen ruhen lassen.

Nach ein paar Wochen lädt Mélanie Maria ein, sie bei einer Reitstunde zu besuchen. Stolz striegelt Cynthia die Ponys und zieht ihnen das Zaumzeug über. Und nun reitet sie eine Runde, aufrecht und mit strahlenden Augen. Maria laufen die Tränen herunter. So hat sie ihre Tochter noch nie gesehen! Derweil erzählt ihr Mélanie von Synthias Naturverbundenheit und ihrem guten Gespür für die Ponys. Als Cynthia ihre Runden reitet, sieht Maria auf einmal eine ganz andere Cynthia:

ein graziöses, in sich ruhendes, strahlendes Wesen. Sie ist sprachlos ob so viel Schönheit.

Auf dem Nachhauseweg ist Cynthia wieder ganz aufgeregt und kann kaum still sitzen. Zuhause verhält sie sich bei den Hausaufgaben fahrig und bockig. Aber Maria hat eine andere Tochter entdeckt. Hinter der Fahrigkeit, hinter der Unkonzentriertheit sieht sie das ruhende, strahlende Wesen. Hinter dem Lärm entdeckt sie die Stille. Mélanie hat ihr geholfen, Cynthia mit anderen Augen zu sehen.

Zuhause ist es manchmal immer noch streng. Aber seit Cynthia bestimmte Aufgaben hat, mit denen sie sich ihre geliebten Reitstunden mitverdienen kann, engagiert sie sich mehr im Haushalt. Damit integriert sie sich mehr in die Familie. Die Geschwister schätzen, dass die Mama wieder fröhlicher ist. Auch sie beginnen Cynthia zwischendurch als fröhliche Bereicherung zu erleben, auch wenn sie manchmal einfach nervt. Maria hat wieder mehr Kraft, sich mit den Lehrpersonen, ihren Klagen, aber auch ihren innovativen Ideen auseinanderzusetzen. Vor Elterngesprächen sieht sie sich vor ihrem geistigen Auge jeweils Cynthia auf dem Pferd an, atmet tief durch und schreitet mit dieser frohen Energie zum Gespräch.

Wenn Maria zuhause wieder mal in Lethargie zu versinken droht, erinnert sie sich daran, ihre Tochter durch die Augen der Liebe zu sehen. Sie muss dabei nichts tun, sondern kann sich dazu sogar hinsetzen und entspannen. Sie fühlt sich danach jeweils auch selbst geliebt.

Maria hat in der Reitstunde für einen Moment durch ihr Bild von Cynthia hindurchsehen können. Für einen Moment hat sie sich von ihrer Geschichte mit Cynthia befreit. Was zum Vorschein kam, hat sie überrascht, tief berührt und mit Dankbarkeit erfüllt. Ihr eigener Schleier hat sich gelüftet.



Das Licht in unseren Kindern zu sehen, bedeutet nicht, dass wir sie verklären. Es bedeutet nicht, dass wir sie nicht erziehen oder unsere Augen vor Herausforderungen verschliessen. Es bedeutet, dass wir unsere Beziehung auf einer tiefen Ebene erfahren und somit uns



selbst und unser Kind stärken. Aus dieser Stärke heraus widmen wir uns dann den Situationen, so, wie sie sich zeigen.

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn sich für einen Moment die Geschichten um unsere Kinder, die Rollen als Eltern und Kinder auflösen? Und Sie das Wesen Ihres Kindes erblicken? Wenn Sie ihm vielleicht in die Augen schauen und viel mehr sehen als ihre Farbe, die Augenringe, die Schminke oder die Resten der Tomatensauce?

Sie können diese Momente auch aktiv herbeiführen.

Folgende Übung leitet Sie dabei an:

## Übung:

### *Das Licht in meinem Kind sehen*

---

*Diese Übung ist eine schnelle und wirksame Art, sich mit Ihren Kindern und sich selbst zu verbinden. Sie legen den Fokus auf ihre Essenz, auf das, was Sie und Ihre Beziehungen wirklich ausmacht. Sie sehen durch Ihre Sorgen, Verstimmungen und Ärgernisse hindurch und erkennen und fühlen das Wunder des Lebens in Ihrem Kind. In diesem Moment können die Rollen als Mutter, Vater und Kind wegfallen – Sie begegnen sich von Wesen zu Wesen in Ebenbürtigkeit und Liebe.*

*Wir Menschen haben die natürliche Fähigkeit, «das Licht», das Leben, die Präsenz in allen Lebewesen, ja sogar in sogenannten unbelebter Materie zu erkennen. Dies versetzt uns in einen Zustand der Freude, der tiefen Dankbarkeit, des Staunens und der Verbindung.*

*Schauen Sie Ihr Kind «live» oder vor Ihrem geistigen Auge an. Beobachten Sie es bei dem, was es tut. Wenn Sie dabei Unbehagen fühlen, lassen Sie Ihren Widerstand dagegen für einen Moment los und nehmen Sie liebevoll an, was Sie sehen und fühlen. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück und öffnen Sie sich für eine neue Sicht. Was sehen Sie in Ihrem Kind, wenn Sie durch die Oberfläche hindurchsehen? Was geschieht, wenn Sie es mit seinen Eigenarten annehmen und sich für etwas Tieferes*

*öffnen? Was geschieht, wenn Sie Ihre Interpretation loslassen und dieses Wesen voller Neugier betrachten? Was fühlen Sie, wenn Sie ihm in die Augen schauen und einen Blick in seine Seele wagen? Was entdecken Sie, wenn Sie es still innerlich fragen: Wer bist du? Was bist du?*

---

Versuchen Sie in der nächsten Woche drei Mal täglich durch die Fassade hindurchzusehen und Ihr wundervolles Kind zu entdecken. Tun Sie dies, indem Sie offen und weich werden und sich Zeit nehmen, zu entdecken. Forcieren Sie nichts, sondern lassen Sie sich vom Leben beschenken.

Natürlich profitieren nicht nur Kinder von dieser Übung. Auch wir Erwachsene sehnen uns danach, wirklich gesehen und wahrgenommen zu werden.

Notieren Sie in der Tabelle, wenn es Ihnen gelungen ist, auch nur für einen Augenblick, mehr in Ihrem Kind (oder einem Ihrer Kinder) zu sehen, als Sie dies im Alltag normalerweise tun.

<b>Montag</b>			
<b>Dienstag</b>			
<b>Mittwoch</b>			
<b>Donnerstag</b>			
<b>Freitag</b>			
<b>Samstag</b>			
<b>Sonntag</b>			

Sie sind eingeladen, das Buch für eine Woche wegzulegen und sich ganz dieser Übung zu widmen.

Beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht. Freuen Sie sich an dem, was gelingt. Und seien Sie liebevoll mit sich, wenn es nicht ganz nach Ihren Vorstellungen verläuft. Denken Sie daran, dass Sie dabei sind, Neues zu entdecken, und dass alles Neue Zeit und Übung braucht.

So sieht meine Erfahrung nach dieser Woche aus:

---

---

---