

verändern können. Daher möchten wir dich erneut dazu auffordern, die Prinzipien genau zu untersuchen und im Anschluss deine eigenen Schlussfolgerungen zu treffen.

## Ebenbürtigkeit

Wir haben einleitend schon erwähnt, dass ein großer Anteil unserer emotionalen Not das Resultat des Verhaltens und der Erziehungsmethoden unserer Eltern ist. Daher haben viele von uns beschlossen, wirklich gute Eltern zu werden, und es ist wichtig, dass wir uns klar machen, dass unsere Eltern dieselbe Absicht hatten.

Wann haben wir aufgehört, unsere Eltern als unsere Verbündeten zu betrachten? An welchem Punkt haben wir sie zur Ursache unseres fehlenden Glückes erklärt? Wenn wir nicht bereit sind, uns zu verändern, werden sich unsere Kinder uns gegenüber genauso verhalten – mit anderen Worten ausgedrückt werden sie vielleicht beginnen, uns die Schuld zu geben.

Das Ausmaß, in dem in einer Familie Verbundenheit verlorengeht, entspricht dem Ausmaß der Getrenntheit innerhalb der Familie. Durch die Trennungen innerhalb der Familie verlieren wir unser Gefühl der Zugehörigkeit und betrachten unsere Kinder daher nicht länger als ebenbürtig. Unsere Kommunikation mit ihnen verläuft dann auf eine Art und Weise, als hätten wir Recht, und sie sollten gehorchen. Wir nehmen als Eltern eine überlegene Position ein und tun so, als hätten wir alle Antworten, und unsere Kinder wären nur unsere Gefolgschaft.

Dieses Elternverhalten ist der Beginn des Autoritätskonfliktes, der Eltern und Kinder auf Distanz hält. Wir kommunizieren mit unseren Kindern auf eine Art und Weise, die einem Feldweibel gleicht, und die wir im Umgang mit unserem besten Freund nie verwenden würden. Wenn wir für unsere Kinder, solange sie klein sind, eine Autorität sind, werden wir früher oder später die Erfahrung machen, wie es sich auf der von der Autorität abhängigen Seite anfühlt, sobald unsere Kinder älter werden.

**Hinweis:** Nimm dir Zeit, zu erspüren, wie es dir ginge, wenn man mit dir in einer Art und Weise kommunizieren würde, wie es Soldaten auf dem Truppenübungsplatz erleben.

Begegne deinen Kindern ebenbürtig, wenn du dir den Autoritätskonflikt mit deinen Kindern ersparen möchtest. Sprich mit ihnen, als ob du dich mit deinem besten Freund unterhalten würdest, und bleibe in allen Situationen mit ihnen verbunden. Liebe ist nur in ebenbürtigen Beziehungen spürbar. Wenn du als Folge der verlorenen Verbindung eine überlegene oder unterlegene Position einnimmst, werden deine Kinder die Liebe nicht mehr wahrnehmen können. Ungeliebte Menschen fühlen sich als Opfer, was die Dynamik des Autoritätskonfliktes wiederum verstärkt.

## Übung 6.2: Ebenbürtige Eltern



Wie ging es dir mit deinen Eltern?

Hast du dich deinem Vater gegenüber überlegen oder unterlegen gefühlt?

.....

Hast du dich deiner Mutter gegenüber überlegen oder unterlegen gefühlt?

.....

Fühlst du dich deinem Sohn gegenüber überlegen oder unterlegen?

.....

Fühlst du dich deiner Tochter gegenüber überlegen oder unterlegen?

.....

Kannst du anhand deiner Antworten ein Muster erkennen? Du kannst das Muster verändern, indem du dich für eine ebenbürtige Beziehung mit deinen Kindern entscheidest und deine Eltern als gleichwertig betrachtest, auch wenn sie älter sind.

Bringe deinen Beitrag in der Gruppe ein!

Wir lieben, respektieren und wertschätzen unsere Kinder in demselben Ausmaß, wie wir unsere Eltern lieben, respektieren und wertschätzen. Erinnerung dich daran, dass jeder Mensch seinen inneren und äußeren Umständen entsprechend immer sein Bestes gibt.

## Übung 6.3: Projektion



Denke über deine Eltern nach, ganz gleich, ob sie noch leben oder nicht.

In welcher Hinsicht glaubst du, dass deine Mutter keine gute Mutter war? Nenne drei Punkte.

In welcher Hinsicht glaubst du, dass dein Vater kein guter Vater war? Nenne drei Punkte.

Wählt mithilfe der Buddy-Karten eine Fokuspersion, die dies zuerst für die Gruppe demonstriert. Es ist wichtig, dass jeder diese Übung macht. Deshalb ist es am besten, eine ungefähre Zeitspanne festzusetzen und es zu vermeiden, zu lange über die Probleme zu sprechen. Stattdessen solltest du dich auf die Übung selbst konzentrieren.

Anschließend wählt die Fokuspersion eine Person aus der Gruppe, die ein Elternteil repräsentiert und stellt sich ihr gegenüber. Die Fokuspersion nennt drei Dinge, die sie diesem Elternteil übel nimmt. Dann nimmt sie die erste Projektion oder das erste Urteil auf sich selbst zurück und fragt sich, welche der drei Reaktionen oder „Stile“ sie gegenüber diesem wahrgenommenen Verhalten hat:

1. Sie identifiziert sich damit
2. Sie identifiziert sich überhaupt nicht damit
3. Sie identifiziert sich teilweise damit

Wenn die Fokuspersion sich nicht mit dem Verhalten identifiziert, bedeutet dies, dass sie dafür kompensiert hat und deshalb möglicherweise genau gegenteilig handelt. Wenn sie zum Beispiel ein Elternteil als selbstsüchtig wahrnimmt, würde sie von sich selbst behaupten, nie selbstsüchtig zu sein und vielleicht sogar beanspruchen, vollkommen selbstlos zu sein.

Die Fokuspersion beantwortet die Frage: „Wie behandelst du dich selbst dafür, dass du so bist?“ Wenn sie Schwierigkeiten hat, diese Frage zu beantworten, frage sie, wie ihrer Meinung nach andere behandelt werden sollten, die sich so verhalten. So hat sie auch den Teil von sich selbst gequält, von dem sie glaubt, dass er sich so verhalten hat.

Jetzt stellt sich die Frage: „Möchtest du dich weiter dafür auf diese Weise foltern, oder bist du bereit, dieses Verhalten bei der anderen Person zu verzeihen und ihr zu helfen, damit ihr beide frei sein könnt?“ Du hast die Möglichkeit, dich entweder zu quälen oder der anderen Person zu helfen. Unsere Verzeihung erlaubt uns, uns einer anderen Person wirklich hinzugeben und sie zu unterstützen.

Wenn die Antwort auf die Frage „Ja“ lautet, geht die Fokuspersion auf den Elternteil zu, dem sie helfen und den sie unterstützen möchte, und umarmt ihn.

Wiederhole die Übung für jede Person in der Gruppe.

## **Erwartungen und Forderungen**

Wir erleben als Eltern eine Phase, in denen wir Erwartungen an unsere Kinder haben. Da Erwartungen eine Forderung beinhalten, treiben sie zwischen uns und unsere Kinder einen Keil. Erwartungen und Forderungen entfremden unsere Kinder. Sie mögen unseren Forderungen zwar nachkommen, aber in ihrer Beziehung zu uns macht sich Verstimmung breit. Der Stress, der durch die Forderungen ausgelöst wird, kann zu Verhaltensauffälligkeiten wie z.B. Selbstverletzungen, Anorexie, mangelnder Gesundheit oder einem verminderten Selbstwertgefühl führen.

Erwartungen sehen oft folgendermaßen aus:

Du möchtest, dass dein Kind in der Schule möglichst gut ist, und gegebenenfalls weist es sogar gute Lernergebnisse auf. Geht es dir in diesem Zusammenhang jedoch wirklich um das Wohl deines Kindes, oder treibst du indirekt die Leistungsfähigkeit deines Kindes deshalb an, weil auch dir Anerkennung zuteilwird, wenn du ein Kind hast, das hohe Leistungen erbringt und dich dadurch in deiner Elternfunktion bestätigt? Werden dir durch die Leistung deines Kindes eventuell persönliche Wünsche erfüllt?

Vielleicht vermagst du zu erkennen, dass es dir nicht nur um das Wohl deines Kindes, sondern auch um deinen eigenen Nutzen geht. Wenn wir eigene Strategien verfolgen, fühlen sich unsere Kinder ausgenutzt und werden irgendwann versuchen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen, notfalls indem sie rebellieren. Meistens nehmen unsere Forderungen an andere, die unsere Bedürfnisse erfüllen sollen, kein gutes Ende.

Wir können erkennen, dass wir Erwartungen haben, wenn wir gestresst, unzufrieden, frustriert, enttäuscht und ärgerlich reagieren, sobald unsere Wünsche nicht erfüllt werden.

Die Dynamik von Forderungen besagt, dass wir selbst nicht willens sind, anderen zu geben, was wir von ihnen fordern. Jedes Problem würde sich auflösen, wenn wir das einbringen würden, was wir von unseren Kindern verlangen. Fordernde Worte wie z.B. „müssen“ oder „sollten“ erzeugen Stress. Wenn wir Forderungen stellen oder Erwartungen haben, verfolgen wir damit eine ganz bestimmte Vorstellung, von der wir glauben, dass uns die Erfüllung dieser Vorstellung glücklich machen würde. Dementsprechend bemühen wir uns, alle anderen Menschen von unserer Vorstellung zu überzeugen. Andererseits sind wir kaum daran interessiert, was die anderen wollen. Denn unsere Vorstellung schließt andere und ihre Vorstellungen aus. Das erste Gefühl, das diese Vorstellungen ins Leben rufen, ist das Empfinden von Stress. Wir jagen einem inneren Bild des möglichen Glückseins hinterher, ohne jemals vollkommen dort anzukommen. Das kommt daher, dass wir mit der Erfüllung unserer Vorstellung ein Bedürfnis erfüllen wollen, das der Vergangenheit angehört. Vielleicht ist es das Bedürfnis nach Anerkennung, nach Wertschätzung oder sogar nach Liebe. Da unsere Vorstellung aus einem Bedürfnis heraus entstanden ist, distanzieren sich andere von uns, denn es fühlt sich für sie an, als würden wir ihnen etwas auferlegen wollen. Sie spüren die Forderung in unserer Vorstellung vom Glücksein. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir lernen, unsere Forderungen und Erwartungen loszulassen, denn sie führen immer zu Stress, Frust und Enttäuschung.

## Übung 6.4: Erwartungen und Forderungen



Auf welchem Gebiet stellst du zurzeit Forderungen an dich?

.....

Auf welchem Gebiet stellst du an dein Kind Forderungen?

.....

**Hinweis:** Du kannst dein Kind zwar inspirieren, gute Leistungen zu erbringen, aber letztendlich ist es seine Entscheidung, die Leistungen erreichen zu wollen. Wenn dein Kind jedoch 100 % hinter diesem Ziel steht, wird es seine Ziele viel leichter erreichen können.

Welches Bedürfnis würde sich für dich erfüllen, wenn dein Kind deinen Forderungen nachkommen würde?

.....

Kannst du wahrnehmen, dass dieses Bedürfnis bereits aus deiner Kindheit stammt?

.....

Kannst du dich dazu entschließen, deine Forderungen an dein Kind, mit denen du eigene Bedürfnisse erfüllen möchtest, loszulassen? Wie möchtest du dich zukünftig verhalten?

.....

Teile der Gruppe deine Erkenntnisse und deine Entscheidungen mit!

**Hinweis:** Wenn du bemerkst, dass du deine Kinder mit anderen Kindern vergleichst, und möchtest, dass sie die besten sind, verbergen sich hinter deinen Erwartungen versteckte Bedürfnisse. Erinnerung dich daran, dass alle Kinder individuelle Begabungen haben. Sie werden ihre Talente einbringen und ihren Platz in der Gesellschaft finden, wenn sie von ihren Eltern unterstützt und wertgeschätzt werden. Vertraue ihnen und liebe sie!

## Ziele setzen

Wir können uns durch den Dschungel unserer Forderungen hindurch finden, indem wir unsere Erwartungen aufgeben und stattdessen Entscheidungen treffen. Wenn wir wählen, etwas zu tun, erspart uns die Wahl das Gefühl, etwas tun zu „müssen“. Es hilft auch, wenn eine Familie gemeinsam Ziele setzt. Zielsetzungen enthalten keine Forderungen, sondern sind auf das Erreichen des Erfolges ausgerichtet. Dabei braucht es alle in der Familie, die z. B. das Kind dabei unterstützen, sein Ziel zu erreichen. Fernerhin können Ziele aktualisiert werden, wenn das Kind heranwächst und seine Ziele sich verändern.

Unsere Kinder werden über uns hinauswachsen, und es ist unsere Aufgabe, sie zu inspirieren und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Gemeinsam sind wir ein Team.

Es tut allen Eltern gut, wenn es ihnen gelingt, ihre Kinder gut und kreativ anzuleiten. Wir stellen uns gern vor, dass wir ein Licht für unsere Kinder sind, dem sie nachfolgen können und wofür sie ewig dankbar sind. In Wirklichkeit beklagen sich viele Eltern darüber, dass ihre Kinder nicht auf sie hören und undankbar sind. Daher wollen wir uns einen Moment Zeit nehmen, darüber nachzusinnen, dass unsere Fähigkeit, Führung zu geben, unserer Fähigkeit, uns führen zu lassen, entspricht.

Wenn wir uns weigern, Ratschläge von unseren Eltern oder Freunden anzunehmen, weil wir im Recht sein wollen, zeigt uns dieses Verhalten indirekt unsere Unfähigkeit, zu lernen und uns zu verändern. Das Ausmaß unserer Fähigkeit zu lernen und uns zu entwickeln, finden wir in unseren Kindern reflektiert. Wenn wir uns weigern, zu lernen und uns weiterzuentwickeln, fordern wir von unseren Kindern, dass sie lernen und sich weiterentwickeln sollen. Doch sie werden genauso wenig enthusiastisch auf unsere Forderungen reagieren wie wir es getan haben, als andere von uns etwas einfordern wollten.

## Übung 6.5: Führung



Überlege dir, wie effektiv du dabei bist, andere anzuleiten. Hören dir andere zu? Tun andere, was du möchtest?

Wie viel Prozent wären es, wenn du deine Führungsfähigkeit in Prozent ausdrücken würdest?..... %

Wenn du ehrlich bist, entspricht diese Zahl deiner Bereitschaft, dich selbst von anderen anleiten und führen zu lassen.

Was möchtest du? Deine Teilnahme an diesem Kurs besagt offensichtlich, dass du lernen und selbst ein guter Lehrer sein möchtest. Das bedeutet, dass du deine Prozentzahl verbessern möchtest. Auf wie viel Prozent möchtest du deine Bereitschaft, empfänglich zu sein und dich führen zu lassen, anheben? ..... %

## MODUL 6 - Die Fähigkeit zu antworten

Setze dir das Ziel, selbst ein guter Schüler zu sein und dich leiten zu lassen. Schreibe konkrete Schritte auf, die auf dein Ziel hinführen!

.....

.....

.....

### Übung 6.6: Joining zu unserer Liebenswürdigkeit



Lies zuerst den Auszug aus Lencys Buch und folge anschließend, direkt nachdem du die Geschichte gelesen hast, den Anweisungen.

Setze dich deinem Buddy gegenüber. Stell dir vor, dass dein Buddy dich als Kind repräsentiert.

Arthur (ein Auszug aus Gib den Weg frei für die Liebe von Lency Spezzano)

An seinem letzten Tag, einem wunderschönen tropischen Sommertag des Jahres 1982, machte Arthur mir ein Geschenk fürs Leben. Meine Geschichte beginnt drei Monate früher.

Er war 19 Jahre alt, als sein Arzt ihn an mich überwies. Arthurs Psyche hatte einen massiven Verdrängungsmechanismus gegen das Bewusstsein aufgebaut, dass er seiner Krebserkrankung erliegen wird, und nichts konnte ihn mehr erreichen. Sein Arzt fragte am Telefon vorsichtig an, ob wir ihm in unserem Betreuungszentrum helfen könnten.

Arthur war ein Einheimischer mit philippinischer Abstammung aus einem kleinen Küstenort auf der Insel Oahu, Hawaii, eine Autostunde von uns entfernt. Arthurs Arzt, der mit solch jungen Krebspatienten keine Erfahrung hatte, war ihm zutiefst verbunden. Er wollte ihm begreiflich machen, dass er sterben werde; er wünschte, dass Arthur Frieden mit der Welt schließe und seinen Tod so bewusst wie möglich annehme.

Arthur hatte an unserem Seminar für Kinder mit lebensgefährlichen Krankheiten teilgenommen. Obwohl er anderen viel geholfen hat, sagte er dort niemandem, dass er krank war. Das Verleugern seiner Krankheit brachte ihn manchmal sogar