

unseren Instinkt, aber das muss uns nicht davon abhalten, 100% Kommitment einzubringen und neugierig zu sein, welche Ergebnisse wir damit erzielen werden.

Kommitment besagt, dass wir uns für die Partnerschaft innerhalb unserer Beziehungen und mit unseren Kindern entscheiden und uns voll einbringen. Dazu gehört auch, dass wir alle Fluchtwege und Möglichkeiten der Trennung aufgeben. Bist du bereit, dich jetzt dafür zu entscheiden?

Hinweis: Kommitment ist ein kraftvolles Mittel der Transformation. Wenn wir uns 100% auf das Kommitment einlassen, kann uns diese Entscheidung über eine ganze Gebirgskette voller Probleme hinweghelfen. Führe dir eine Person oder eine Situation vor Augen und entscheide dich für sie, ohne an den Umständen etwas zensieren zu wollen. Wenn du dich für sie entscheidest, wählst du sie in ihrer Ganzheit.

Alpha-Kind

Die häufigsten Schwierigkeiten, die ich beobachte, insbesondere bei empfindsamen Leuten wie uns selbst, bestehen darin, dass wir nicht möchten, dass unsere Kinder so verletzt werden, wie wir verletzt worden sind. Wir bemühen uns so sehr, unsere Kinder nicht zu verletzen und sie nicht zu enttäuschen, dass wir alles tun, damit sie nicht weinen, und damit wird das Gleichgewicht in der Familie gestört. Menschen sind Rudeltiere wie Hunde und Wölfe und Erdmännchen. Und die Familie ist das Rudel. Damit im Rudel alles gut funktioniert, gibt es ein Alpha-Männchen und ein Alpha-Weibchen. Wenn das Alpha-Männchen stark ist und das Alpha-Weibchen ebenfalls stark ist, sind alle glücklich und alles läuft gut.

Aber in unserer Generation haben wir durch unsere Urteile über unsere Eltern begonnen, so vorsichtig mit unseren Kindern zu sein. Ich bin so bemüht, nicht wie meine Eltern zu sein, ich werde liebevoll und nährend sein. Bei all dieser besonderen Fürsorge kann es sein, dass zu viel Duldsamkeit entsteht und es endet damit, dass die Kinder in die Alpha-Position kommen. Wenn das Kind sich in der Alpha-Position befindet, ist niemand glücklich. Allen geht es erbärmlich, weil ein Kind in der Alpha-Position ein Tyrann ist. Es verhält sich lieb, wenn alle tun, was es will. Aber wenn nicht alle tun, was es will, fallen die Köpfe. Deine Freunde wollen keine Zeit mit dir und deinen Kindern verbringen, weil deine Kinder so unausstehlich sind. Und nicht nur du leidest, sondern deine Kinder leiden, weil sie Angst haben. Sie wissen nicht, wie man in der Familie der Boss ist. Sie haben nicht die Weisheit, die diese Aufgabe erfordert. Sie haben weder die Erfahrung noch das Knowhow, um die Familie zu führen und sie

fürchten sich und fühlen sich nicht sicher.

Wir wollen nicht über unseren Kindern stehen und wir wollen ihnen nichts vorschreiben, daher geben wir die Alpha-Position auf, die einfach die Führungsposition ist. Du kannst mit jemandem in einer horizontalen Beziehung sein und die Person trotzdem führen. Du kannst in der Führungsposition sein und trotzdem ein Freund sein. Sei deinem Kind ein echter Freund, während du es gleichzeitig führst. Es gibt eine Menge Entscheidungen, die nur aus der Führungsposition getroffen werden sollten. Wenn dein Kind als Tyrann erzogen wird, wird es kein glückliches Leben haben. Für mich ist das heutzutage die größte Herausforderung bei der Elternschaft.

Lency Spezzano

Übung 8.5: Alpha-Kind



Diskutiert in der Gruppe ungefähr 10 Minuten, wer in euren Familien Alpha-Tendenzen hat. Erzeugt dies Reibung oder bist du in deine Führerschaft gegangen und hast deine Fähigkeit bewahrt, deiner Familie eine Freundin/ein Freund zu sein?

„Nein“ sagen

Denke an das letzte Mal, als du zu deinem Kind „Nein“ gesagt hast. Wie hast du dich gefühlt? Wenn du dich schlecht gefühlt hast oder es dir unangenehm war, bedeutet das, dass du dich schuldig fühlst oder glaubst, keine gute Mutter/kein guter Vater zu sein. Als Eltern ist es wichtig, dass wir nicht von einem Ort der Schuld über Geschehnisse aus der Vergangenheit reagieren, denn durch Schuldgefühle bleiben wir stecken und zurückgezogen. Deine Schuldgefühle halten das Problem fest und es wird in deinem Bewusstsein erneut abgespielt, damit du dich wieder und wieder schuldig fühlst. Wenn du dich schuldig fühlst, verlierst du deine Elternkompetenz. Du musst dann einfach die Lektion lernen und vorwärts gehen. Wenn du dich schuldig fühlst, weil du nicht jede Bitte deiner Kinder mit „Ja“ beantwortest, musst du Verzeihung üben, um die Schuldgefühle loszulassen und dich selbst vollständig an deine Stelle als liebevoller, fürsorglicher Elternteil zurückbringen, der den Mut hat, „Nein“ zu sagen, wenn dies notwendig ist.

Es muss ein Gleichgewicht geben. Es hat ungeheuren Wert, wenn deine Kinder dich als ihren Freund, ihren Verbündeten ansehen, jemand, der natürlicherweise tun wird, was er kann, um ihnen zu helfen und sie zu unterstützen, anstatt ohne guten Grund einfach „Nein“ zu sagen.

Wenn du „Nein“ sagen musst, ist es am besten, deine Gründe dafür zu erklären, wie zum Beispiel: „Es gibt gerade etwas, was ich jetzt für mich selbst tun muss“ oder „Nein, ich bin

einfach zu müde, um das jetzt zu tun“ oder „das ist keine praktische Lösung, weil...“.

Diskutiere kurz in der Gruppe, ob jemand Beispiele dafür hat, effektiv oder nicht effektiv „Nein“ zu sagen.

Hinweis: Wenn du die Prinzipien effektiver Kommunikation anwendest, und dich liebevoll ausdrückst und andere mit einbeziehst, wirst du jedem alles sagen können. Wenn du eine Verbindung aufbaust, hört die andere Person es richtig, und wird etwas lernen, anstatt einfach zu reagieren. Wenn die Verbindung stimmt, ist der Rest einfach.

Führungskraft

Wir wollen alle, dass unsere Kinder heranwachsen und ihren Platz in der Welt einnehmen. Wir wünschen uns, dass sie wie ein Stern am Firmament strahlen und natürliche Anführer werden. Führer zeichnen sich durch die Qualität aus, dass sie ihr Sein vollkommen annehmen und es sowohl mit der Familie als auch mit ihren Freunden und dem Rest der Welt teilen. Dass unsere Kinder diese Qualität entwickeln, wünschen wir uns von Herzen.

Natürlich hat die ganze Sache einen Haken, und der wird erkennbar, wenn wir uns die Frage stellen, wie unsere Kinder diese Qualität entwickeln können. Die Antwort ist, dass sie es von uns, von ihren Eltern lernen können. Es ist an uns, die Lektionen der Führungskraft zu lernen, denn wenn wir uns weigern, die Führung zu übernehmen, werden sich auch unsere Kinder weigern, ihr Potential zu leben. Sie werden uns ebenso nachahmen, wie wir unsere Eltern nachahmen.

Kannst du dich daran erinnern, wie du als Kind warst, als du dich im Primärprozess befandest? Nicht an das Unreife in dir, sondern an Spaß, Natürlichkeit, Spontaneität, Mut, Großzügigkeit, Uneigennützigkeit und Verspieltheit. All diese Qualitäten sind Führungsqualitäten. Führungskraft beinhaltet die Rückgewinnung dieser Energie und dieser Qualitäten, die wir als Kind gelebt haben, um sie dann mit unseren Mitmenschen zu teilen. Deine Begabungen unterscheiden sich von den Begabungen anderer Familienmitglieder, aber wenn du bereit bist, deine Qualitäten mit den anderen zu teilen, sind auch sie bereit, ihren Beitrag zu leisten, und die Beziehung zu deinen Kindern wird eine ko-kreative Beziehung, die eine Quelle des Glückseins ist.

Übung 8.6

Erinnere dich an die Qualitäten und Begabungen, die du als Kind gelebt hast, und schreibe sie auf!



.....

.....

.....

Bist du bereit, diesen Qualitäten in dir Raum zu geben? Kannst du dir erlauben, diese Begabungen erneut zu leben? Wann hast du das letzte Mal Spaß gehabt? Wann hast du zuletzt spontan reagiert?

Alle Qualitäten und Begabungen bleiben in uns erhalten. Es ist unsere Entscheidung, sie zu leben und uns weder in der Befangenheit noch in der Verlegenheit zu verstricken. Wofür entscheidest du dich?

.....



Setze dich jetzt deinem Buddy gegenüber und stell dir während der Länge eines Musiktitels vor, dass dein Buddy eines deiner Kinder repräsentiert. Gib deinem Kind energetisch die Qualitäten, die du als Teil deiner Führungskraft identifiziert hast. Erwecke diese Eigenschaften zum Leben, die zu deiner Natur gehören, während du sie mit deinem Kind teilst. Fühle, wie die Geschenke in dir und in deinem Kind wachsen.

Achte darauf, dass jeder Buddy an die Reihe kommt.

Liebe

Unsere Kinder lernen zu lieben, wenn sie geliebt werden. Wir lernen, zu lieben, wenn wir es erlauben, geliebt zu werden. Vielen von uns fällt es leicht, ihre Kinder zu lieben. Mitunter sagen wir sogar, dass wir für unsere Kinder sterben würden, um das unendliche Ausmaß unserer Liebe zu beweisen. Aber wäre es uns recht, wenn unser Kind aus Liebe zu uns den Tod wählen würde?

In der Liebe geht es nicht ums Sterben, sondern ums Leben. Im Leben und in Beziehungen lernen wir, zu geben und zu empfangen, zu lieben und uns lieben zu lassen. Es ist möglich, dass alle Teilnehmer dieses Kurses ihre Kinder wahrhaftig lieben. Aber wie viele von uns lassen die Liebe ihrer Kinder zu? Wie viele von uns fühlen die Wertschätzung, die Dankbarkeit, die Hingabe und all die anderen Qualitäten, die in der Liebe enthalten sind? Erlauben wir der Liebe, in beide Richtungen zu fließen?