

# Neue Wege zur Achtsamkeit

## Ein Plädoyer für authentisches Miteinander in der Familie



Mal ganz ehrlich: Macht Ihr Kind Sie manchmal wahnsinnig? Regt sein Quengeln oder Trödeln, die Unordnung, Unachtsamkeit, Respekt- oder Wertlosigkeit Sie auf? Haben Sie das Gefühl, Sie kommen nicht mehr an Ihr Kind ran, es gibt keine echte Kommunikation, keinen wahren Kontakt? Oder dass die Beziehung zu Ihrem Kind in diese Richtung entgleitet?

Warum geht es vielen Eltern so? Woher kommt das? Und wie kann man so eine freudlose und unbefriedigende Situation verändern? Auch wenn es nicht immer sichtbar wird, lieben Eltern ihre Kinder in der Tiefe auf das Innigste und sie tun und geben ihr Bestes, alles, was ihnen möglich ist. Wie also können sie diese Liebe umsetzen, damit der Kontakt und die Beziehung erfüllender und glücklicher werden?

**Vieles im Kontakt zwischen Menschen, insbesondere Eltern und Kindern, läuft auf einer unbewussten Ebene ab.** Der Erwachsene (er)kennt sich aufgrund eigener ungelöster Problematiken selbst nicht und kann daher auch das Kind nicht erkennen, so, wie es in Wirklichkeit ist, und in dem, was es braucht. Kinder sind ernst zu nehmende Wesen, mit einem zum Teil immensen Wissen, was sich aber noch in einem physisch und emotional unterentwickelten Körper versteckt. Eltern und Kinder könnten freie, harmonische und glückliche Beziehungen leben, wenn die Eltern sich trauen würden, sich für ihre Kinder mehr zu öffnen und auch von ihren Kindern zu lernen.

Ein wichtiger Schritt ist, aus dem typischen familiären Rollenverhalten auszusteigen, denn die Rolle diktiert, wie man sich als Mutter und/oder Vater zu verhalten hat: Man muss für sein Kind so oder so da sein, und das 24 Stunden am Tag. Liebe ist aber keine Frage von Quantität, sondern von Qualität, die mit Bewusstsein und Achtsamkeit entsteht. Zuerst einmal sich selbst gegenüber.

In unserer Gesellschaft geht es aber meist nur um die Verantwortung der Eltern gegenüber ihren Kindern. Nur **was ist mit der Verantwortung des Erwachsenen für sich selbst?** Unsere Verantwortung als Mensch ist doch in erster Linie zu prüfen: Wie fühle ich mich? Wie geht es mir? Was will ich? Was brauche ich? Und was schadet mir? Wenn ich das unterlasse, bin ich im Funktionieren. Ich werde weder mir noch dem Kind gerecht und zwingt instinktiv und automatisch ebenso mein Kind in dieses Funktionieren. Doch auch und vielleicht gerade als Elternteil oder Mensch, der Kinder führt, muss ich den Fokus auf mich nehmen, mir gewahrt werden und für mich sorgen. Erst dann kann ich adäquat für das Kind sorgen und es lehren, Verantwortung für sich selbst zu tragen.

Wenn Eltern sich beispielsweise nicht erlauben, ein Gefühl von Ärger oder Wut zu fühlen, weil sie dies ganz weit abgedrängt haben, gibt es zwei Möglichkeiten für das Kind: Es ist so offen, dass es bereits unbewusst über die Schwingung spürt „Ärger ist nicht erwünscht, ich muss ihn zurückhalten.“ Oder es lässt dieses Gefühl zunächst zu, wird aber dann von Seiten der Erwachsenen hierin unterdrückt und lernt mit der Zeit, sich von seiner Wut immer weiter abzuschneiden und sie überhaupt nicht mehr zu fühlen. Dasselbe gilt für alle anderen Empfindungen. Deshalb ist es für einen Menschen, der ein Kind führt, unabdingbar, sich in jedem Moment seiner Gefühle und Empfindungen absolut bewusst und gewahrt zu sein, anstatt aus Vorstellungen und Verklärungen zu handeln.

**Was also ist nötig?** Ehrlichkeit und Authentizität als Basis der Beziehung – im besten Fall auf beiden Seiten. Authentizität bedeutet in dem Fall, dass ich mich dem Kind so zeige, wie ich mich im jeweiligen Moment fühle. Wenn ich traurig oder ärgerlich bin, wenn ich mich freue, dass ich es ausdrücke. Kinder spüren es sowieso. Sie spü-



ren (noch) sehr viel Unausgesprochenes. Wenn ich aber verbal etwas anderes ausdrücke, als ich es wirklich innerlich fühle, verwirre ich das Kind mit zwei sich widersprechenden Botschaften. Es versteht nicht, was passiert, verliert das Vertrauen in seine (zutreffende) Wahrnehmung und macht die (falsche) Erfahrung, dass es nicht richtig ist. Bin ich aber authentisch, so spürt das Kind, dass ich es ehrlich meine, und es bekommt eine Einladung, dass es auch ehrlich sein darf. Das gibt ihm Vertrauen und Halt. Ohne dieses wird das Kind keine Beziehung zu sich selbst entwickeln können und immer abhängig bleiben. Deshalb haben wir so viele abhängige Erwachsene, die leider nicht emotional frei sind. Und abhängige Erwachsene erzeugen abhängige Kinder.

Ehrlichkeit bedeutet ebenso auszudrücken, wenn einem (in einer Situation) Dinge oder Menschen – auch das Kind – zu viel werden und sich den Raum und die Freiheit zu nehmen, den man braucht. Und genauso den Raum und die Freiheit des Kindes zu respektieren, den es braucht, um sich zu erfahren, zu entdecken, auszuprobieren, seiner Lebendigkeit freien Lauf zu lassen, aber auch zur Besinnung zu kommen, sich selbst auszuhalten ohne Ablenkung im Außen, sich wieder zu finden und zu fühlen, um dann aufs Neue für sich zu schauen: Wie geht es mir? Was brauche ich? ... Über dieses Fühlen, Zulassen, Ernstnehmen entwickeln wir eine Beziehung zu uns selbst. Erst dann und in dem Maße, wie ich eine Beziehung zu mir selbst habe, kann ich eine wahre Beziehung zum Kind aufbauen.

Es wird oft gesagt, Kinder brauchen ihre Eltern. Das ist so nicht wahr. **Die Kinder brauchen Menschen, die Ihnen zeigen, wie das Leben geht, die ihnen Vorbilder sind.** Menschen, bei denen sie sich üben können, bei denen sie verschiedene Orientierungen finden und über die sie Liebe bekommen. Und Liebe kann einem Kind jeder Mensch geben. Nicht nur die Mutter oder der Vater. Wenn Eltern bereit sind, das wirklich zuzulassen, können sie loslassen. Es schafft Raum und Klarheit. Plötzlich kann die Liebe wieder fließen, das Herz öffnet sich. Und so haben die wahrhaft wichtigen Dinge zwischen Eltern und Kindern die Möglichkeit sich zu entfalten. Dann entsteht eine Harmonie in der Familie, die von Achtung und Respekt getragen ist. Das gibt Freiheit. Und nur in dieser Freiheit kann wahre Liebe existieren.

**Susanne Homann**

Ganzheitlicher Coach, [www.if-eb.com](http://www.if-eb.com)



Ein Workshop für Eltern & Kinder  
für ein erfülltes, wahrhaftiges und  
lebendiges Miteinander

## Ich & Meine Familie oder Meine Familie & Ich

03.-05. Mai 2013 im Seminarzentrum  
Schloss Wasmuthhausen bei Coburg

Vorträge:

**Kinder anders sehen - Neue Wege des Miteinanders**  
Frankfurt, 11.04.13, 19:30 Uhr, Haus der Jugend  
Regensburg, 16.04.13, 19:30 Uhr, Kaisersaal

Info & Anmeldung: Sabine Dittes 0941-56998518  
[office.regensburg@if-eb.com](mailto:office.regensburg@if-eb.com) [www.if-eb.com](http://www.if-eb.com)