



HINSEHEN. HINHÖREN. HINFÜHLEN.

*Alles im Leben ist Beziehung.*

Beziehungen prägen unser Leben - egal ob familiär, partnerschaftlich, beruflich oder in der Freizeit. Alles ist Beziehung und hat (Aus-) Wirkung auf uns. So bestimmt die Qualität unserer Beziehungen die Qualität unseres Lebens.

Alles im Leben ist Beziehung. Und Familie ist das Herzstück davon.

Denn die Beziehung zu den eigenen Eltern ist die Erde, der Regen, die Sonne und der Schatten, in denen die mentale Entwicklung des Kindes gedeiht. Jeden Tag. Das betrifft die Entwicklung deines Kindes - und hat ebenso deine eigene Entwicklung betroffen. Und auch die deiner Eltern, deren Eltern und immer so weiter.

Um immer wieder dein Verständnis für die Dinge, die ich hier schreibe, zu gewinnen, möchte ich auf genau diesen sogenannten *transgenerationalen Übergang* eingehen.

Wir alle sind Teil eines Mehr-Generationen übergreifenden Familiensystems, das mit unseren Eltern weder beginnt noch endet. Wenn wir uns mit unseren Kindern auseinandersetzen, befassen wir uns automatisch auch mit unserer eigenen Kindheit. Zwangsläufig. Dadurch befassen wir uns wiederum automatisch ebenfalls mit den Auswirkungen, die die Einstellungen unserer Großeltern auf unsere Eltern hatten.

Glaubst du (noch) nicht? Dass das Verhalten deines Kindes und die Herausforderungen in deiner Partnerschaft etwas mit Deinen Großeltern zu tun haben sollen? Oder aber die immer gleichen Konflikte mit Deinen Eltern?

Das kann daran liegen, dass insbesondere das, was wir selbst häufig nicht bewusst wahrnehmen, dennoch in alles, was wir tun, automatisch einfließt. Nur 5% unseres Daseins machen unseren Verstand und unser bewusstes Wahrnehmen und Entscheiden aus. Die restlichen 95% (!) sind unbewusst. Ein Konglomerat aus Prägungen, Erfahrungen, angestauter Emotionen, Bedürfnissen etc. sind darin eingeschlossen und lassen uns so handeln, wie wir es nun mal tun.

Lies das gern nochmal.

Wir beschäftigen uns also im Verstehen von Familiendynamiken und Beziehungsmustern insbesondere mit den UNbewussten Prozessen und Verhaltensweisen, die über Generationen hinweg weitergegeben wurden und die wir in jede unserer Zellen übernommen haben. Nur halt ziemlich unbewusst. Denn das war unsere Welt - woraus eine unbewusste Sicht entstanden ist mit der Annahme: „So ist die Welt. So geht das Leben. So geht Beziehung. So ist mein Leben für mich gedacht.“

Mit einem neuen Blick darauf sind es alles aber vielmehr Geschichten in den Geschichten. Die Sammlung der individuellen Erfahrungen der Generationen vor uns, die immer noch in uns wirken. Insbesondere auf Beziehungsebene. Und da spielt die eigentliche Musik unseres Lebens.

Kannst Du Dir immer noch nicht vorstellen?

Das macht erstmal nichts und ist beim ersten Hören bzw Lesen ziemlich normal. Auch verwirrend. Für unseren Verstand schwer vorstellbar. Und doch ist es so verdammt logisch und bietet deshalb ganz neue Möglichkeiten für Veränderung und Lösung! Lass dich bitte weiterhin darauf ein ;o)

Wenn wir in der oben beschriebenen Perspektive bleiben, hat also alles an Verhaltensweisen und ein Sosein einen Ursprung - und findet sich dann häufig irgendwann in bestimmten Symptomatiken wieder.

Bei uns Eltern in Rückenschmerzen, Migräne, Beziehungsproblemen oder fehlenden Beziehungen oder auch in Dauer-Stress oder einem diffusen Leeregefühl, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Bei unseren Kindern zeigen sich Dinge wie Schulverweigerung, Aggressionen, Ängste, Ess-Störungen oder andere auf den ersten Blick nicht so gravierende körperliche Symptome, wie Bauchschmerzen oder anhaltendes Bettnässen. Alles sind Symptome, die eine Botschaft des Familiensystems in sich tragen.

Hier können und sollten wir also hinschauen, um diese Botschaften zu verstehen, die Ursachen zu erkennen und dadurch lösen zu können.

Der Schlüssel liegt im Unbewussten. Denn das, was Du schon bewusst wahrnimmst, kannst Du auch gut einordnen und meist selbst verändern bzw. ist kein Hindernis im Alltag für Dich. Spannend wird es vielmehr mit den Dingen, die Du an Dir oder an Deinem Kind beobachtest, die Du nicht verstehen kannst – und die Situation sogar manchmal kaum noch aushältst.

Also, wir müssen ran an unser Unterbewusstsein und an all die Prägungen und Überzeugungen, die da in uns schlummern – und von denen wir vielleicht noch gar keine Ahnung haben.

Das mache ich hier mit Dir. Jede Woche ein kleines bisschen mehr. Das darf neugierig, Vorfreude und sogar Spaß bringen ;o)

Denn dann ist der Weg frei für folgenden praktischen Grundsatz:

Für die gesunde und natürlich vorgesehene Entwicklung Deines Kindes ist der entscheidende Faktor die Bindungsbeziehung zwischen Eltern und Kind.

Innerhalb dieser Beziehung ist die Befriedigung der emotionalen Bedürfnisse in jedem Alter von wesentlicher Bedeutung – die deines Kindes und bitte auch immer Deinen eigenen.

Es geht im Kern darum, im tiefsten Herzen des Kindes Raum für die Gewissheit zu schaffen, dass es genau die Person ist, die von den Eltern gewollt und geliebt wird. So wie es ist. Jetzt.

Hierbei muss es nichts für die Liebe tun. Liebe ist bedingungslos.

Auf diesem Fundament dürfen dann Wege gefunden werden, dass das Kind weiß, dass bestimmte Verhaltensweisen inakzeptabel sind, ohne dass es das Gefühl hat, als Person nicht angenommen zu werden. Klare Trennung von Verhalten und Person an sich darf geschaffen werden.

Kinder gedeihen in einer Atmosphäre, die zeigt:

„Ich habe dich gern!“ und nicht: „Ich habe dich gern, wenn du dich so oder so verhältst, wenn du dies tust oder das lässt.“

Um nun diese Bindungsbeziehung zu festigen, zu nähren und bedingungslose Liebe als Basis zu leben, braucht es genau diese Basis zuerst in dir selbst. Ein Elternteil mit einem Fundament in sich selbst, welches auf eigener Sicherheit und Selbstliebe beruht.

Und das kann man lernen. Jeder. Egal wann. Auch DU.

Und dieser Newsletter mag ein Mosaik auf diesem Weg für Dich sein.

Deshalb geht es nächste Woche einen Schritt weiter in die Richtung, wie das gehen kann!

Bis dahin, alles Liebe,

Deine Christina

Ich sehe Dich.