



kinder  
flüsterei

be pure.

November  
2023

*pure*

Dein Magazin der Kinderflüsterei

# Frei und verbunden

Ich lief letztens über ein Feld und es kam ein Schwarm Gänse, ganz nah über meinen Kopf geflogen. Es war ein sehr berührender Moment und ich schaute ihnen noch eine Weile hinterher und fühlte diese Freiheit und Verbundenheit, die diese Tiere ausstrahlten.

Das Bild war perfekt, im Schwarm verbunden und dennoch frei. Und mir kam sofort der Gedanke, wie unglaublich wichtig genau diese beiden Gefühle auch für uns und unsere Kinder sind und wie oft genau dieses Zusammenspiel in uns und unseren Beziehungen fehlt. Ich sehe so oft in meinem Umfeld entweder nur das eine oder nur das andere.

So viel Freiheit, die in Einsamkeit endet und so viel Nähe, die sich in Abhängigkeit fesselt. Warum schließen sich diese beiden Gefühle so oft aus? Was fehlt uns, dass wir uns frei und verbunden fühlen, so wie diese Gänse? Und was macht das mit unseren Kindern?

Die Echtheit bedingungsloser Beziehung, egal zu wem, liegt darin, sowohl die Freiheit zu haben ein Individuum zu sein, anders zu denken, anders zu leben, anders aussehen zu wollen und trotzdem angenommen, gemocht und zugehörig zu sein. Erst wenn beides sich nicht mehr gegenseitig bedingt, kann gesunde Entwicklung und echte Beziehung entstehen. Und nur wer diese echte Beziehung als Kind erfahren hat, kann sich in seinem Leben frei und verbunden zugleich fühlen. Kinder, die das erfahren, fühlen sich in dieser Welt als Individuum zu Hause, sicher in Beziehung und sicher in der Freiheit. Kinder, die erfahren dürfen, fühlen sich in sich verbunden und sicher, sie befürchten keine Ablehnung, noch Einsamkeit, sondern handeln und verbinden sich aus Liebe zu sich und zu der Welt. Verbundenheit und Autonomie, die zwei Hauptzutaten also für ein tief menschliches, erfülltes Leben. Und genau das wünschen wir uns alle für unsere Kinder.



Doch wie kannst du deinen Kindern etwas mitgeben, wenn du es selbst zu wenig oder gar nicht erfahren hast? Es ist tatsächlich eine der schwersten Hürden des Elternsein, wenn wir uns für unsere Kindern etwas wünschen, was wir als Kinder selbst nicht erfahren durften. Dann wünschst du dir für dein Kind vielleicht ganz viel Schutz und Sicherheit oder Freiheit und Individualität, weil es dir daran so sehr gemangelt hat. Wenn das noch in dir wirkt, dann wirkst du auf dein Kind aus diesem inneren Mangel heraus.

**Dann kannst du nicht ungetrübt wahrnehmen und spüren, was dein Kind wirklich braucht, sondern siehst seine Welt aus deiner von Mangel geprägten Brille heraus und umgekehrt.**

Oft glauben oder hoffen wir, dass es dann einfach reicht die Dinge nur anders zu machen oder es zu sagen, aber dem ist leider nicht so. Denn nur weil du deinem Kind Autonomie wünschst, heißt es noch lange nicht, dass es die Freiheit hat sich autonom zu entwickeln. Die Freiheit sich frei zu entfalten hat es nämlich nur dann, wenn du weißt, wie es sich am eigenen Leib anfühlt autonom sein zu können. Autonomie muss man sich als Kind nämlich erst einmal leisten können. Fühlt sich das Kind nicht sicher, fehlt ihm eine sichere Bindung, wird es keine gesunde Autonomie wählen können. Entweder bewegt es sich dann nur in die Autonomie, weil es muss, weil Nähe Bedrohung bedeutet oder es bleibt nah, weil die Entscheidung seine Autonomie

zu entwickeln, den Verlust der Sicherheit und Bindung bedeutet. Wenn du als Kind also gelernt hast, dass Autonomie gefährlich ist, weil es deine Zugehörigkeit und Bindung kostet, dann sitzt das ganz tief verwurzelt in deiner Prägung, Überzeugung und deinem Nervensystem fest. Und es reicht dann einfach nicht aus, zu wissen und zu wollen, dass dein Kind sich frei entwickelt, denn es spürt dich und deine Überzeugung, dass es für dich einmal eine reale Gefahr bedeutet hat, auch wenn das auf dein Kind heute gar nicht mehr zutrifft. Es spürt das, was du glaubst, weil du es so erfahren hast. Dann wunderst du dich vielleicht über das Verhalten deines Kindes und verstehst einfach nicht, warum es so nah oder so fernbleiben muss.

**Wenn du allerdings deinen Mustern, die dich tagtäglich dabei unterstützt haben, diese Ängste vor Nähe, Freiheit oder Autonomie zu umschiffen, in ihrem wahren Ausmaß begegnest, wird sich dein Blick auf die Welt, dein Erleben und damit deine Haltung verändern.**

Deinem Kind eröffnest du damit die Tür in seine eigene Welt, in der es frei und verbunden sein kann, wie die Gänse letztens über meinem Kopf.

*Let's break the cycle.*  
Eure Aline

## JA! Wachsen tut weh!

Ja, nicht jeder will dich in voller Größe und Blüte sehen und nein, nicht jeder wird dich weiterhin auf diesem Weg begleiten.

Ja, zum Wachsen gehören auch Kämpfe, Verluste und Abschiede. Ja, Erfahrungen bewusst zu machen, Erkenntnisse daraus sammeln, Gestern und Heute zu trennen und die Puzzleteile zu sortieren ist anstrengend. Superscheisseanstrengend! Ja, ja, das hast du dir irgendwie nicht so langwierig und strapaziös vorgestellt. Aber weißt du was?

**Nichts ist schmerzhafter und anstrengender, als dort zu sein, wo du, oder wenigstens ein großer Teil von dir, nicht sein möchte. Nichts im Leben ist so mühsam, wie dich selbst zu übergehen.**

Jeden Tag aufs Neue musst du dich ignorieren, deine Wahrheit leugnen, deine Gefühle missachten

und dein Leben parken. Jeden Tag aufs Neue musst du dich unbewusst von dir selbst steuern lassen, dich an dir und deinem Wesenskern vorbeinavigieren und dich geringschätzen, nur um den Wachstumsschmerzen nicht zu begegnen, die du so fürchtest: der Unsicherheit nämlich, nicht zu wissen, was bei deiner Wachstumssache herauskommen und wohin du dich ent-wickeln wirst.

**Jeden Tag aufs Neue lebst du dann deinem Kind damit vor, wie man sich nicht lebt.**

An einem letzten Tag in vielen, vielen Jahren wirst du dich dann fragen, wieso du es nicht wenigstens versucht hast.



Nein, du musst nicht jedes Steinchen deiner Vergangenheit umdrehen das deinen Weg pflastert, um besser mit dir oder deinem Kind oder deiner Mutter oder der Nachbarin klar zu kommen oder bestimmte Probleme nicht mehr zu haben. Es reicht durchaus, dich um den Meteoriten vor deinen Füßen zu kümmern. Schon gar nicht musst du jeden Stein der Vergangenheit, der deinen Lebensweg bis hierhin begleitet hat, umdrehen, um dich besser zu verstehen. Nein. Stimmt einfach nicht.

**Aber du kannst halt auch nicht so tun, als hätte das Gestern dir keine Steine vor die Füße geworfen, die dir den alltäglichen Weg manchmal zum Hürdenlauf machen.**

Es reicht durchaus, dich um die Steine zu kümmern, die dich daran hindern, so zufrieden zu sein, wie du's gerne wärst. Die Steine, die dich daran hindern, die Beziehung zu deinem Kind oder Partner zu haben, die du dir mal vorgestellt hast. Die Steine also, die dir immer irgendwie die Sicht verdunkeln und das Leben schwer machen, so anders als du dir das Leben mit deiner eigenen Familie gewünscht hast.

Was die meisten Menschen gar nicht merken, weil sie es ja für „normal“ halten, ist, dass sie diese Steine, manchmal wahre Felsbrocken, einen Teil des Weges mit sich herumschleppen: er kommt einfach überall mit hin - an ihm prangt nämlich ein dicker roter Faden, der von heute geradewegs ins Gestern

führt. Dorthin, wo er mal entstanden ist. Und ja, manchmal entdeckst du dabei hässliche Geschichten, die du lieber dort gelassen hättest, wo sie hingehören. Das Bindungstrauma zum Beispiel mit all seinen Bedingungen, die du an deine Bindung erfahren hast und für die du heute noch rennst und dich anstrengst und gibst und leerläufst. Das Ding an Klotz, das du da in dir herumschleppst, heißt emotionale Blockade und ist irgendwann im Gestern entstanden.



**Unverarbeitete Erlebnisse blockieren das emotionale Zentrum deines Gehirns, weil es keine passenden Verbindungen zu jenen Teilen deines Gehirns aufbauen konnte, die für Raum, Zeit und Logik zuständig sind und es blockiert dich in bestimmten Situationen deines Alltags dabei, anders fühlen zu können, als du es dir wünschst.**

Blockaden sind dafür berühmt, dich in nullkommavier Sekunden auf Autopiloten reagieren zu lassen. Dann platzt die Wut aus dir heraus, oder es lähmt dich die Hilflosigkeit. Pures, ungefiltertes Gefühl, emotionaler Restmüll, der irgendwo hängen geblieben ist und den Weg in die Lösung versperrt. Zu glauben, es reiche, anders reagieren zu wollen oder da müsse man eben durch oder drüber oder drunter ist ein Trugschluss. Geht nicht. Blockaden blocken, sie blockieren, sie lassen nix mehr durch, Ausgang verstopft. Dicht. Wenn ein Kind, aus welchem Grund auch immer, solche Blockaden aufgebaut hat, wird die Umgebung im besten Fall irgendwann anfangen, sich zu wundern. Da "funktioniert" dann irgendetwas nicht mehr. Nicht mehr so, wie es mal war. Da entwickelt sich vielleicht eine Angst vorm Schlafengehen, eine massive Abneigung gegen ein Schulfach, Prüfungsangst oder (auto-) aggressives Verhalten in

bestimmten Situationen. Wir neigen dann dazu, dieses Problem lösen zu wollen, auf eine Art, wie wir Erwachsenen nun mal Probleme lösen. Wir erklären, wieso die Angst vor der Nacht völlig unbegründet ist, wie wichtig es ist, die Lateinarbeit nicht zu verhauen oder warum die Mathe-Nachhilfe nun mal nötig ist. Und wundern uns, wieso sich nichts verbessert. All das tun wir in bester Absicht. Wie immer. Dabei verkennen wir manchmal eine wichtige Tatsache, nämlich dass nicht alle Herausforderungen und deren Bewältigung auf rationaler Ebene stattfinden. Je kleiner die Kinder sind, desto leichter fällt es uns, sie in ihrer magischen Phase abzuholen und uns auf ihre Welt einzulassen. Da helfen dann Zwiebeln und Knoblauch im Zimmer gegen die Gespenster und Dinos, die in der Nacht ihr Unwesen im Kinderzimmer treiben.

Die Kinder werden größer und reifer und wir vergessen bei all dem Argumentieren, dass Probleme nicht im Verstand entstehen. Jedenfalls nicht die, die in der Lage sind, eine Blockade auszulösen. Das sind nämlich die Erlebnisse, die ein Gefühl erzeugt haben, das nicht verarbeitet wurde. Und wenn sie beim Gefühl entstanden sind, kannst du sie auch da wieder lösen.

An eben der Stelle, an der sie entstanden sind. Und das gilt nicht nur für dein Kind, sondern auch für dich.

Und dann erkennst du den roten Faden, der deinen Felsbrocken mit dem Gestern verbindet. Dann holt er dich nicht mehr wieder und wieder wie ein Gummiband zurück. Dann läufst du weiter. Leichter. Freier. Hängt ja kein Gewicht mehr an deinen Füßen, zerzt dich ja kein rotes Gummiband immer wieder zurück in

die Ausgangsposition. Dann holst du dir die Wahl zurück. Dann musst du nicht mehr. Und dann wunderst du dich ein wenig und dann freust du dich wieder und vielleicht sammelst du dann ja Neues, weil der Weg plötzlich so viel davon freigibt?

Neue Erlebnisse?  
Neue Geschichten?  
Neue Wahl?  
Neues altes Du?

Wer bist du ohne deinen Ballast und welches Leben wartet da auf dich?

Und wenn du wirklich genug hast vom Steine schleppen, schau doch mal in einem unserer **pureParents Retreats** vorbei. Dort passiert nämlich genau das: <https://kinderfluesterei.de/erleben-retreat>



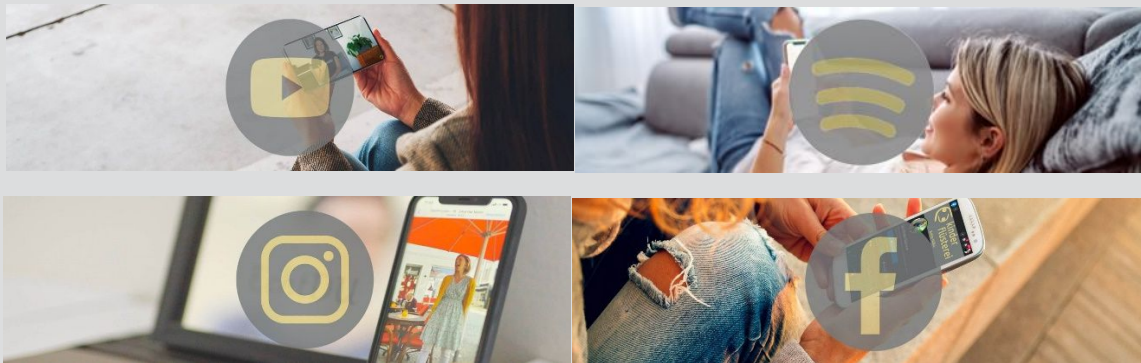
*Break the cycle*

Kinderflüsterei Familiencoaching GmbH  
Mainzer Straße 120  
66121 Saarbrücken

Homepage: [www.kinderfluesterei.de](http://www.kinderfluesterei.de)

Blog: [www.kinderfluesterei.de/blog](http://www.kinderfluesterei.de/blog)

Find us on:



Texte: Alexandra Köhler

Aline Wendel

Layout: Nathalie Westreicher