

Waltraud Karimyan (Bindreiter)  
Hedy-Lamarr-Weg 5/1.02 (Littring 20)  
1120 Wien (4653 Eberstanzell)

M. wali\_karimyan@gmx.at  
T. 0681 10 61 32 86

## **Über das Erziehen** und sonstige Gedanken

Abschlussarbeit „Lehrgang Familienmentorin 2010-2012“

Eingereicht bei: Martin Sourek

Wien, im Februar 2012

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>3</b>
<b>KINDER ANNEHMEN WIE SIE SIND</b> .....	<b>3</b>
<b>DAS FAMILIENSYSTEM</b> .....	<b>5</b>
<b>KINDER UND GÄSTE</b> .....	<b>5</b>
<b>KINDERERZIEHUNG UND QUALITÄT</b> .....	<b>6</b>
<b>ÜBUNG: DAS ATMEN</b> .....	<b>7</b>
<b>ERZIEHUNG VON MORGEN</b> .....	<b>8</b>
<b>JEDER TRÄGT BILDER IN SICH</b> .....	<b>10</b>
<b>SCHLUSS</b> .....	<b>12</b>
<b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	<b>123</b>

## **Einleitung**

„Ein Kind zu erziehen bedeutet an erster Stelle, es in der Besonderheit seines kindlichen Wesens bedingungslos anzunehmen und zu lieben. Erziehung ist Herzensarbeit und Geduld.“<sup>1</sup> Diese Zeilen hinterlassen einen besonderen Eindruck bei mir. Es wurde schon so oft darüber geredet, dass man Kinder bedingungslos annehmen soll. Was bedeutet es aber in Wirklichkeit? Darf ich mich meiner Verantwortung entziehen indem ich mich darauf begnüge körperlich präsent sein, ich aber im Inneren aber nicht im Einklang mit meinem Selbst bin?

Ich arbeite seit sechs Jahren im Bereich der Volksschule und habe täglich Kinder von sechs bis zehn Jahren um mich herum. Für mich steht die Erziehung im klassischen Sinne nicht an erster Stelle. Permanent stehe ich nicht bereit um Kinder zu erziehen, sie zu belehren oder ihnen Manieren beizubringen. Vielmehr möchte ich den Kindern das Gefühl vermitteln, dass ich da bin, wenn sie mich brauchen. Jedes Kind hat seine Phase, wo es mich mehr braucht und wo weniger. Bei über zwanzig Kindern in der Gruppe ist das zwar immer wieder mal nicht möglich, vor allem auch da es Rahmenbedingungen (Bsp. um 13.00 ist Mittagessen) gibt, aber ich widme den Kindern spontan meine Energie, egal ob sie etwas Trauriges, Lustiges, über eine Verletzung, über etwas Erlebtes oder etwas Geheimnisvolles reden wollen. Mit Hingabe will ich an mir selbst lernen, will mich weiterentwickeln und verändern um mit mir selbst im Einklang zu sein. Die Kinder sollen mich kennen lernen dürfen, mich als Vorbild sehen und Freude daran haben Zeit mit mir zu verbringen. Und umgekehrt will ich das genauso mit den Kindern erleben. Ich will von ihnen und mit ihnen lernen, ich will für sie Verantwortung übernehmen und ich will mit ihnen gemeinsam eine Freude haben.

## **Kinder annehmen wie sie sind**

Wie oft gibt man Kindern zu verstehen, dass sie noch keine reifen und damit vollwertigen Menschen sind? Das gesprochene Wort ist genauso entscheidend, wie das Verhalten, das zu einem hohen Anteil durch das Unterbewusstsein geleitet wird. Das heißt, sowohl meine aktive Kommunikation, die ich durch eine bewusste Haltung (im Sinne von Einstellung) erneuern kann, als auch meine unterbewusste Kommunikation, bei der es schon viel schwieriger wird sie zu beeinflussen, sind Beziehungsträger zum Kind.

---

<sup>1</sup> Prekopp, Kinder sind Gäste, S.7

Schon die Art der sprachlichen Kommunikation macht sehr viel aus. Es ist ein Unterschied, ob ich auf das Kind als Mensch eingehe und mit ihm auf Basis der Gleichheit und des Respekts spreche. Erwachsene neigen dazu, sich besser einzuschätzen bzw. sich höher zu stellen und den Kindern zu vermitteln, dass sie – da sie als Erwachsene selbst schon länger auf der Welt sind – etwas Besseres wären. Antworten wie: „Dazu bist du noch zu klein“, „Das besprechen wir erst, wenn du größer bist“, vermitteln dem Kind, dass es noch nicht Anteil am Leben haben dürfe. Das Kind hat dann zwei Möglichkeiten: Entweder es rebelliert dagegen und will in jedem Fall gehört werden, oder es passt sich an und fühlt sich als nicht vollwertiges Mitglied.

Schon Babys haben Lust darauf, zu kommunizieren und haben auch Lust darauf mit dem Erwachsenen in Beziehung zu treten. Emmi Pikler hat wertvolle Erfahrungen gesammelt und schließlich nicht nur an Familien weitergegeben, die von ihren Ideen hören wollten, sondern die Theorie in die Praxis umgesetzt, genauer gesagt im Lozy- Kinderheim in Budapest. Mit einfachen Worten traten sie und alle Mitarbeiterinnen dort in Kontakt mit den Kindern, genau zu den Phasen, die wir am wenigsten beachten würden: bei der Pflege, beim Waschen und Wickeln, beim Anziehen oder beim Essen. Mit einfachen Worten erklären die Pflegerinnen, was sie tun werden: „Jetzt ziehe ich dir die Hose an“ und bereiten das Kind damit vor. Das Kind kann sich schließlich immer konkreter auf die gegebene Situation einlassen, da es das Gefühl vermittelt bekommt: „Er/Sie lässt mir Zeit zu verstehen und mit der Situation umzugehen“, und natürlich weil es immer wieder die Situation erklärt bekommt und lernt, was in dieser oder jener Situation passieren wird.

Ich finde diese Art der Kommunikation so wertvoll wie keine andere. Kommunikation, die auf Wertschätzung basiert vermittelt dem anderen, dass ich ihn höre, dass ich ihn verstehen will und auf ihn eingehen will. Während einer gewissen Zeitspanne bin ich ganz für mein Gegenüber da. Damit werden unglaublich viele Werte angesprochen. Respekt, Akzeptanz, Verständnis, Wertschätzung, Nähe, Wärme, Liebe, Vertrauen, Schutz, Unterstützung, Rücksichtnahme, Ehrlichkeit, Emotionale Sicherheit, Einfühlsamkeit, Gemeinschaft. Alle diese unglaublich wichtigen Werte können in einem Gespräch umgesetzt werden. Das schafft einen Fluss aus Geben und Nehmen und kann ein Leben wertvoll und erfüllt werden lassen. Damit kann ich nicht nur mich annehmen, wie ich bin. Ich kann mich, aber auch mein Gegenüber und auf dieser Basis auch mein kleines Gegenüber, ein Kind, annehmen.

## **Das Familiensystem**

Wie wird das Unterbewusstsein geprägt? Es gibt Verbindungen und Verknüpfungen zu unseren Ahnen, die wir oft nicht durchschauen können, manchmal auch nicht unbedingt wollen. Will ich denn wissen, was meine Eltern auf ihren Schultern tragen? Will ich wissen, ob meine Großeltern Schicksale erlitten haben, ob es Täter und Opfer in meinem Familienkreis gibt? Jeder wird Verständnis dafür aufbringen, dass über Dinge, die bei einem Familienmitglied sehr negative Gefühle ausgelöst haben, ungern gesprochen wird. Dennoch ist genau dies wichtig; es ist wichtig, nichts totzuschweigen, sondern einen offenen Zugang zu den Besonderheiten, die jeder Familienstammbaum in sich birgt, zu finden. Gleichzeitig ist es eine Gradwanderung, sich nicht in Dinge anderer einzumischen. Ich darf mich noch lange nicht über meine älteren Familienmitglieder stellen und versuchen, die Geschichte zu verändern indem ich intensiv in den Geschichten grabe, oder indem ich Vorwürfe kundtue.

Aber genau diese Familiengeschichten sind es, die uns – überspitzt gesagt- zu Marionetten machen, ohne dass wir eine logische Erklärung für unsere Rollen im Leben finden. Die Auswirkungen, die schon unsere Großeltern aus früheren Generationen aufgesetzt bekamen, sind beeindruckend. So leben wir ein Leben voller Rollen, die wir ohne zu hinterfragen an die nächsten Generationen weitergeben. Es liegt ein wenig Kritik in diesen Worten, dennoch muss alles so sein, wie es ist, alles hat seine Berechtigung und will auch so gesehen und behandelt werden. Denn sobald man beginnt, sich gegen etwas zu stellen, gewinnt dies an Macht, und die Situation verschlechtert sich.

Wie wichtig der Umgang mit sich und seiner Herkunft ist, ist für mich ein entscheidender Punkt. Nicht in der Vergangenheit wühlen, aufwühlen, alte Wunden aufbrechen oder Schuldige zu finden ist die Intension, vielmehr geht es darum, das Bewusstsein für seine Identität zu schärfen, sich anzunehmen mit all seinen Rollen und Geschichten, welche vielleicht von den Ahnen weitergegeben wurden und möglicherweise wäre es ein Ziel, das Besondere an diesen Geschichten wertzuschätzen, um sich seiner Einmaligkeit bzw. seinem Selbst gewahr zu werden.

## **Kinder und Gäste**

Im Umgang mit Kindern habe ich eine wunderschöne Stelle in einem Buch von Jirina Prekop und Christel Schweizer (1990) gefunden:

„Es gilt, dem Gast den guten Ort anzubieten und ihm so lange den inneren Halt zu geben, bis er seinen Weg selber kennt. Das bedeutet: nicht zu fragen, was bringst du und bringst es mir, wenn ich dich beherberge. Als Gastgeber freue ich mich, dass du gekommen bist. In meinem Haus ist Platz für uns beide – für dich und für mich. Ich frage nicht, woher du kommst und wohin du gehst. Ich kann dir deinen Weg nicht zeigen, aber ich bin bereit, dich auf deinem Weg zu begleiten, damit du sicher gehen kannst. Solange du bei mir bist, will ich um dich besorgt sein und deine Kräfte stärken, damit du mit Freude im Herzen weiterziehst. Ich will dir Mut machen, nicht aufzugeben, wenn du stolperst. Denn ich weiß, dass dein Weg zunächst durch ein Land geht, in dem ich mich besser auskenne. Solange dir die Sitten dieses Landes noch fremd sind, kannst du sie dir in aller Ruhe in meinem Hause von mir anschauen.“<sup>2</sup>

Genau das ist es, was die Grundlage der Eltern-Kind Beziehung sein kann. Dieses Gefühl hochzuhalten, wie wertvoll und wie besonders unser Leben ist.

Dieses Gefühl, das sich auch durch Dankbarkeit ausdrücken kann, ist einmalig. Ein Gefühl von Wert, von „Voll-Sein“ (wertvoll), ganz da sein, Da sein dürfen, in Freude und Demut zu leben.

Wenn es Menschen und Familien zu schätzen wissen, dass das, was wir alle sind und was uns ausmacht, etwas Einmaliges und Besonderes ist, dann sind wir auf festem Boden unterwegs und genießen gleichzeitig die Freiheit dorthin zu gehen, wohin wir gehen wollen.

Immer öfter suchen sich Eltern Hilfe indem sie ihre Kinder in Ganztagesbetreuungseinrichtungen geben. Immer wieder erlebe ich, wie hilflos Eltern ihren Kindern gegenüber sind. Manche Eltern reagieren mit Abschiebung, manche mit überzogener Härte, manche mit materieller Erpressung. Allen gemein ist die verloren gegangene Beziehung zueinander. Doch sollten die Eltern wieder lernen, welche Rolle sie innehaben, welche wertvolle Aufgabe sie ausführen dürfen, dann kann dies zu mehr Freude und mehr Leichtigkeit führen. Und ein kleiner Schub Leichtigkeit dürfte Eltern und auch sonst allen Erwachsenen im Allgemeinen gut tun, da sie neue Energie hervorbringen kann.

## **Kindererziehung und Qualität**

Da ich als Kinderbetreuerin tätig bin, sitze ich an der Quelle des Erziehens. Erziehen bedeutet für mich, da zu sein. Es setzt voraus, dass ich mich selbst spüre. Doch was, wenn es Menschen gibt, die erst lernen müssen sich selbst zu spüren?

---

<sup>2</sup> Prekopp, Kinder sind Gäste, S.7

„Das Leben in der Familie handelt nicht von dem, was wir gemeinhin als Kindererziehung bezeichnen. Es wird im Wesentlichen von der Qualität bestimmt, die das individuelle und gemeinsame Leben der Erwachsenen hat. Diese Qualität beeinflusst das Wohlergehen der Kinder in weitaus höherem Maße, als es unsere bewusste „Erziehung“ je könnte.“<sup>3</sup>

Was bedeutet es, wenn das Leben der Erwachsenen von Qualität geprägt wird? Heißt es, dass wir permanent Zeit miteinander verbringen, oder heißt es, dass wir in der Zeit, die wir miteinander verbringen ganz bei uns bleiben können, authentisch bleiben, uns wahrnehmen, um auch unser Gegenüber voll und ganz wahrnehmen zu können?

Qualität kann bedeuten, dass ich ganz bei mir bleiben kann: Ich muss mich nicht aufgeben, ich muss niemandem etwas beweisen, ich muss mich nicht rechtfertigen, ich muss mich nicht verteidigen, ich darf so sein, wie ich das Gefühl habe, dass ich sein möchte. Ich möchte mich nicht verstellen müssen, ich möchte keine Rolle spielen müssen. Ich will sein.

Die Liebe zu sich selbst kann Tore öffnen. Wie kann ich mit mir selbst liebevoll umgehen?

Der Kreis wird sich immer wieder schließen, denn ich muss mit meiner Vergangenheit, und der Vergangenheit meiner Ahnen liebevoll umgehen können, die Gegebenheiten liebevoll akzeptieren können um mich anschließend selbst so nehmen zu können wie ich bin.

## ***Übung: das Atmen***

Eine tolle Übung, um sich bei sich zu wissen und um wieder ein Gefühl für das Eigene zu bekommen ist folgende:

Man braucht einen Raum, in dem man einige Schritte gehen kann, ohne dass etwas im Weg steht und ein wenig Zeit, in der man zur Ruhe kommen möchte, aber auch den Willen sich auf sich einzulassen.

Ich stelle mich im Raum an irgendeiner Stelle auf.

Ich atme einmal tief durch.

Ich atme im Stehen ein und gehe, wenn das Ausatmen kommt, mit so vielen Schritten durch den Raum bis ich ausatmet habe. Sobald ich das Gefühl habe, dass ich bald wieder einatmen werde, bleibe ich stehen (man sammelt sich automatisch an Ort und Stelle). Anschließend kommt wieder der Impuls zum Ausatmen; wieder gehe ich so viele Schritte ich möchte durch den Raum (barfuß?).

Das Schöne dabei ist, dass man eigentlich gar nichts macht und trotzdem diese Zentrierung entsteht. Die Gedanken können dabei nicht viel tun als sich auf das Atmen zu konzentrieren.

---

<sup>3</sup> Jesper Juul, Die kompetente Familie, S.16

Wenn man zusätzlich noch ein wenig die Schritte zählt, die man während des Ausatmens macht (dabei nicht verkrampft versuchen, so viele Schritte wie möglich, oder immer die gleiche Anzahl von Schritten zu machen), dann kann das Gehirn in angenehmer Ruhe verweilen.

## **Erziehung von Morgen**

„Für den Erwachsenen von morgen, der in völlig neue äußere und geistige Zusammenhänge eingebunden sein wird, ist es erforderlich, dass er auch neue Bilder in sich trägt. Erziehungsziel könnte deshalb sein, dass ein Kind von sich weiß, dass es auf alle Fälle durchhalten kann, es stärker als seine momentane Schwäche ist, es mit Entbehrungen umgehen kann, es Verantwortung für sich und seine Nächsten tragen kann, es Ehrfurcht vor Höherem, Gleichem und Niederem, Ehrfurcht vor der ganzen Schöpfung hat, es dienen kann ohne sich etwas zu vergeben, es kein stumpf Verbrauchender ist, sondern ein kreativ Schöpfender, es der Herr seiner Welt ist, es aber auch weiß, dass die Welt unter einem geistigen Gesetz steht. Gegen dieses kosmische Gesetz darf es nicht verstoßen.“<sup>4</sup>

Diese Gedanken sind ganz neu im Vergleich zu dem, was die Pädagogik uns lehrt. Ich habe gelernt, dass wir Erwachsenen als ständiger Motivator hinter den Kindern stehen, sie pausenlos mit Ideen überschütten, sie andauernd unter Beobachtung haben, sie immer und überall kontrollieren, um sie vor Gefahren zu schützen, man ihnen permanent sagt, was sie tun und was sie lassen sollen. Ein gewisses Maß von dem, was hier steht, gehört natürlich zur Erziehung dazu. Dennoch denke ich, dass wir Kindern immer wieder Erfahrungen wegnehmen indem wir überbehütend und überfürsorglich agieren. Manchmal reicht es einfach nur, wenn ich Ich bin, wenn Kinder sehen, wie ich jeden Tag und jede Lebenssituation meistere. Wie reagiere ich, wenn es brenzlich wird? Was mache ich, wenn mir langweilig wird? Das sind alles Dinge, die ich nicht in Worte fassen muss. Ein Kind sieht die Art und Weise der Reaktion und wenn es möchte, lernt es davon.

Ich möchte den Kindern wieder das Vertrauen zurückgeben, dass sie selbst Herr der Lage sein können oder werden können, oder ihnen die Erfahrung schenken, dass es auch schmerzhaft Gefühle gibt, mit denen sie genauso umgehen lernen können. Ich traue ihnen zu, dass sie jegliche Erfahrung im Leben nützen können. Was bringt es mir, wenn ich permanent von der „gefährlichen“ Umwelt abgeschottet und beschützt werde. Welches Leben kann ich als Erwachsener führen, wenn mir all die Erfahrungen genommen wurden und mir alle Türen zu

---

<sup>4</sup> Prekopp, Kinder sind Gäste, S.30



den „weniger angenehmen“ Gefühlen versperrt wurden? Kann ich authentisch sein, wenn ich nichts machen darf, nie etwas machen durfte?

Um auch den Gegenpol näher zu betrachten und ein wenig klarer zu werden, möchte ich auch kurz auf die angenehmen Seiten von Regeln und Einschränkungen eingehen. Nicht immer stehen Regeln und Einschränkungen in Zusammenhang zueinander. Dazu fällt mir ein Bild ein: Ich fahre eine Bergstraße entlang. Langsam winden sich die Kurven immer höher, die Straße wird langsam schmaler und plötzlich bemerke ich, dass an beiden Straßenseiten die Leitplanken fehlen. Ich bekomme es bei diesem Gedanken mit der Angst zu tun und bin froh, als ich mein Bild wieder durch die Sicherheit vermittelnden Leitplanken vervollständigen kann.

Regeln und Beschränkungen geben Sicherheit. Doch wie entstehen Regeln und Einschränkungen? Was sind meine Regeln, welche Regeln gibt es in meiner Familie, unter meinen Freunden, an meinem Arbeitsplatz, in meiner Nachbarschaft, etc.?

Um darauf zu stoßen, muss man sich ein wenig mit unseren Werten befassen.

Was sind Werte? Was sind Bedürfnisse? Hier ein kleiner Auszug<sup>5</sup>: Akzeptanz, Verständnis, Respekt, Wertschätzung, Nähe, Wärme, Liebe, Vertrauen, Schutz, Unterstützung, Rücksichtnahme, Ehrlichkeit, Emotionale Sicherheit, Einfühlsamkeit, Gemeinschaft, Ordnung, Ruhe, Bewegung, Autonomie, und noch einige andere.

Werte und Bedürfnisse sind eine ganz wichtige Sache, denn durch sie definiere ich mich selbst und kann meinem Gegenüber erklären, wer ich bin und im Weiteren, warum ich dieses oder jenes von dieser Situation halte, ohne dabei aber über andere Standpunkte oder Verhaltensweisen zu urteilen.

Als Erwachsener zeige ich meinen Mitmenschen, wer ich bin, indem ich meine Werte oder mein Bedürfnis kommuniziere. Im Gegenzug bekommt der andere die gleiche Chance sich mitzuteilen. Es braucht Vertrauen und Offenheit sich auf diesen Fluss von Geben und Nehmen einzulassen.

Wenn ich nun überlege, was das in Bezug auf Kinder bedeutet, heißt es, dass ich das Kind als einen kleinen Menschen genauso wahrnehme, seine Bedürfnisse erkunde und ihm auch mein Bedürfnis mitteile.

Die Idee, dass Kindern etwas aufoktruiert werden muss, was zu tun ist und was nicht zu tun ist, steht noch auf Basis breiter Akzeptanz. Wir wurden erzogen in bestem Wissen und Gewissen dem Kind alles Nötige auf diese Art und Weise mit auf den Weg zu geben. Neue Gedanken mischen sich aber dennoch sachte durch diese Erziehungsweisen.

---

<sup>5</sup> M. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann 2005, S. 68f.

Beziehung untereinander findet statt, wenn die Offenheit besteht: „Ich nehme dich wahr, so wie du jetzt bist. Ich urteile nicht über dich. Ich verurteile dich nicht. Ich sehe dich, ich höre dich. Ich höre dir zu. Ich nehme dich wahr“ So schließt sich der Gedankenkreis wieder. Auf dieser Ebene ist es unglaublich schön miteinander in Beziehung zu treten.

Auch wenn man diese Haltung nie gelernt hat, auch wenn das Gefühl zu Tage kommt, das alles nicht kennen gelernt zu haben; was hält einen davon ab, es jetzt zu lernen? Ist es nicht die Neugierde der Kinder und die Lust mit der sie sich auf etwas Neues einlassen, die wir im Erwachsenen-Dasein verlernt haben? Dieses Unbekümmert sein, ob das kommende Vorhaben funktionieren wird oder nicht, dieses - ohne Angst - wieder von Vorne beginnen, wenn es nicht klappen will?

Wenn ich auf dieser Ebene in Kontakt mit mir selbst bin, muss ich dann Angst haben? Wenn ich mit mir selbst in einem Fluss bin, kann ich mir diese Unbekümmertheit aus frühen Tagen wieder aneignen?

„Das ständige Training, einen inneren Dialog über das Verhältnis von oberflächlicher Lust/Unlust und tieferen Bedürfnissen zu führen, ist für das Selbstbewusstsein von Kindern und Erwachsenen von entscheidender Bedeutung, weil daran auch die Fähigkeit gekoppelt ist, sich gegenüber anderen Menschen, Gruppen, Drohungen und Versprechungen zu definieren und abzugrenzen.“<sup>6</sup> Jesper Juul betont in diesem Absatz die Wichtigkeit und Notwendigkeit von Werten. Aber auch das Anwenden bzw. das Umsetzen dieser Werte ist – wie betont wird – von entscheidender Bedeutung. Nur das permanente Ausprobieren und Trainieren hilft uns, mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten, Beziehungen zueinander zu gestalten und uns selbst wieder wahrzunehmen.

## **Jeder trägt Bilder in sich**

Um wieder auf meine Einleitung zurückzukommen: Bedingungslos zu lieben ist gut. Aber wenn wir ehrlich sind: In wie vielen Familien wird die Liebe ihrer Kinder an Bedingungen geknüpft?

Die Prägung aus unserer Familie heraus wird immer bestehen bleiben, denn es sind die Bilder unserer Vergangenheit und aus unserem Umfeld, die uns lenken.<sup>7</sup> Die Vernetzung, die aus direkter Kommunikation, dem Erfahrungsaustausch, oder aus dem Lesen verschiedenster Lektüren entsteht, bewirkt ein Umformen und eine Wandlung der bereits bestehenden Bilder.

---

<sup>6</sup> Jesper Juul, Nein aus Liebe, Kösel-Verlag 2008, München S.67

<sup>7</sup> Prekopp, Kinder sind Gäste, S.30

Zunächst wird das neue Bild abgelehnt, da es mit den abgespeicherten Bildern in unserem Inneren nicht konform ist. Bei wiederholtem Auftreten des neuen Bildes wird ein neuer Ordner angelegt, der möglicherweise eine zeitlang als „alternative“ Möglichkeit geführt wird. Stößt man über die unterschiedlichsten Wege immer öfter auf das neue Bild und damit den neuen Ordner, initiiert das Gehirn, dass der alte Ordner und der neue Ordner auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden und ein neuer, interessanter, breit gefächelter Ordner von nun an Zugriffsort ist.

Interessant finde ich, dass sobald sich ein neues Bild in unser altes Bild einfügt, nicht nur dieses eine Bild verändert. Es entsteht eine kleine Veränderungswelle, denn alle anderen Bilder, die an das alte Bild geknüpft waren, verändern sich schließlich auch. Darauf basieren Visualisierungen, die man angeleitet bekommen kann, oder sich auch selbst anleiten kann. Alle seelischen Belastungen, alle schmerzlichen Bilder darf man verwandeln. Es ist, als ob man sein eigener kleiner Baumeister sein kann. Nur die kleine Überlegung „Was hätte ich in diesem für mich sehr schmerzlichen Moment gebraucht“ zu machen und anschließend die Antworten so in das Bild zu integrieren, sodass es sich nach meinen Bedürfnissen entsprechend zugetragen hätte, helfen mir, für die Zukunft dieses alte Bild aufzulösen und - von diesem Schmerz nicht mehr blockiert - neue Erfahrungen zuzulassen.

Es kann schwer sein, die Vorteile von seelischem Schmerz zu erkennen und sich den Schmerz als ein Mittel zunutze zu machen, um alte Bilder zu verändern. Nur wenn man es schafft, den seelischen Schmerz anzuerkennen und ihm die Chance zu geben, dass er eine Nachricht für einen parat hat, kann man so, neue Bilder kreieren, Altlasten über Bord werfen und alte, schmerzende Bilder hinter sich lassen. Und damit meine ich nicht, dass belastende Situationen verdrängt werden sollen. Es soll nicht heißen, dass ich in eine neue Rolle schlüpfen soll und ein neuer Mensch werden soll. Alte Bilder hinter sich zu lassen bedeutet, es gut sein zu lassen, zu akzeptieren, dass diese Bilder einen Sinn haben, um einen entweder zu schützen oder um die Situation zu einem späteren Zeitpunkt, in der man die Kraft dazu hat, anzugehen und schlussendlich angepasst an die eigenen, tiefen Bedürfnisse in sein Selbst zu integrieren.

## Schluss

Alle Gedanken beziehen sich auf den momentanen Stand der Dinge in meinem Leben. Alle Worte, Sätze und Gefühle zu meinen Zitaten sind größtenteils aus dem Bauch assoziiert. Es ist mir eine Freude gewesen, Einblick in meine Sichtweisen und Assoziationen zu geben und ich freue mich auf jeden späteren Zeitpunkt in meinem Leben in dem ich mich wieder weiter entwickelt haben werde. Dieser Kurs hat mir wieder neue Tore geöffnet, die ich zunächst zögerlich und vorsichtig durchschreiten werde. Mein Weg liegt noch vor mir und ich bin neugierig wohin er mich führen wird.

Ich sag Danke an alle meine lieben Kurskolleginnen! Ich hab euch alle ins Herz geschlossen.

Ich sag auch Danke an Martin (samt family :-D)! Es war mir eine Freude.

Danke, lieber Emil, fürs Übernachten, für Speis und Trank und für deine Aufrichtigkeit!

## Literaturverzeichnis

Jesper Juul, Die kompetente Familie, Neue Wege in der Erziehung, 2007 Kösel-Verlag, München

Jesper Juul, Nein aus Liebe, 2008 Kösel-Verlag, München

Jirina Prekopp, Christel Schweizer, Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen, 1990 Kösel-Verlag, München

Skriptum „Lehrgang Mama Coachess- Familienmentorin 2010 – 2012“

Weiterführende Literatur:

Jirina Prekopp, Bert Hellinger, Wenn ihr wüsstet, wie ich euch liebe, 1998, Kösel-Verlag, München

Jirina Prekopp, Von der Liebe, die Halt gibt, 2000, Kösel-Verlag, München

Virginia Sartir, Michele Baldwin, Familientherapie in Aktion, 1988, Junfermann, Paderborn

Emmi Pikler, Anna Tardos, Miteinander vertraut werden, 2003 Herder, 4.Aufl., Freiburg (u.a.)

Emmi Pikler, Laßt mir Zeit, 1997, Pflaum, München

Bert Hellinger, Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen. Philosophie und Theorien zu Familie und Seele, 2001, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg