

# Elternsein wenn's kriselt:

SELBSTFÜRSORGE UND AUSGEGLICHENHEIT!

DIPL. PSYCH. OLIVER FREILING

# Elternsein wenn's kriselt

Was, wenn es im Leben nicht darum geht, irgendwas zu erreichen oder zu werden? Sondern darum, uns mit ALL unseren Teilen kennenzulernen, auch die, die wir am liebsten verstecken möchten,

und **uns selbst wirklich zu begegnen**, sowie uns trotzdem oder gerade deshalb zu lieben!?

# Elternsein wenn's kriselt

Und was, wenn wir dadurch in der Lage wären, wie uns selbst auch uns liebe Menschen in ihrer Vielheit und Vielfalt sehen und begegnen zu können? Sie nicht mehr für unsere Projektionen zu benutzen und uns so Enttäuschungen zu ersparen, sondern **sie in dem zu sehen, wie sie sind und was sie uns bieten** und sie darin zu schätzen und anzunehmen?

# Elternsein wenn's kriselt

## **Worum wird es in diesem Webinar gehen?**

- Um grundlegende Dynamiken von persönlichen und/oder zwischenmenschlichen Krisen
- Einbezug der Kinder und wie sie mitbedacht werden können
- Erste Hilfe Sammlung Krisen (Ressourcen)



Elternsein wenn's kriselt

**Grundlegende Dynamiken von persönlichen  
und/oder zwischenmenschlichen Krisen**

# Elternsein wenn's kriselt

- Paarbeziehung und Elternschaft sind noch immer die mit Abstand beliebtesten Strategien von Menschen, ihr Glück zu finden.
- Dem zugrunde liegt eine tiefe Sehnsucht nach **AMEFI**, einer Strategie, mittels der ich mir **alle** Bedürfnisse **mit einem bestimmten Menschen für immer** erfülle.

# Elternsein wenn's kriselt

- Je größer die Sehnsucht nach **AMEFI**, desto wahrscheinlicher die sich daraus entwickelnden Lebenskrisen.
- Die Abhängigkeit und Ohnmacht, die Sie fühlen in Bezug auf die Bereitschaft Ihres persönlichen Umfeldes zu Ihrem Glück beizutragen, entspricht dem Ausmaß an Hoffnungen, das Sie auf diese Ihnen nahestehenden Menschen richten.

# Elternsein wenn's kriselt

Bedeutet das, nicht mehr auf andere Menschen hoffen und bauen zu dürfen?

- Natürlich heißt es das nicht! Wir sind soziale Wesen und aufeinander bezogen und angewiesen.
- Es braucht eine **gesunde Balance** aus Abhängigkeit und Selbstversorgung, eine innere Balance und Ruhe, die sich daraus speist, sich grundsätzlich selbst genug zu sein, mehr im Hier und Jetzt und damit befähigt stabile Beziehungen zu führen.



# Elternsein wenn's kriselt

## Eine „gesunde“ stabile Beziehung

Sich selbst genug sein bedeutet, **sich selbst die Autorität** sein, an der man sich misst. Es meint nicht, sich zu isolieren und niemanden zu brauchen.

Grundsätzlich selbst die Person zu sein, die sich am besten kennt und um die eigenen Werte weiß, an denen man sich messen (lassen) will, ist sich diese Autorität sein. Feedback von anderen kann helfen, und doch entbindet es einen nicht aus der Verantwortung letztlich selbst zu urteilen, ob und wie dieses auf oder für einen passt.

# Elternsein wenn's kriselt

Eine **stabile Beziehung** entspricht einer Beziehung zwischen zwei sich **sicher zueinander gebunden** fühlenden Menschen und baut auf der Integrität auf, die sie sich gegenseitig ihrer eigenen und der Perspektive des Gegenübers zugestehen.

# Elternsein wenn's kriselt

Sicher gebundene Menschen vertrauen darauf, dass was sie selbst, der andere oder beide in Bezug aufeinander empfinden und sich wünschen, **grundsätzlich** von den Bedürfnissen her **legitim** ist.

Legitim in dem Sinne, dass Bedürfnisse niemals falsch sind, keiner sollte sich rechtfertigen müssen, und keine Bedürfnisse sollten miteinander konkurrieren. Lediglich die **gewählten Strategien** können mitunter höchst problematisch sein und bedürfen unbedingt einer gemeinsamen Entscheidung.

# Elternsein wenn's kriselt

## Fazit

Eine „**gesunde**“ **Beziehung**, in der wir sein dürfen, wie wir sind und uns darin angenommen und geschätzt fühlen, ohne Erwartungen bedienen zu müssen, eine Bindung, der wir vertrauen und die uns Energie und Leichtigkeit schafft, statt sie uns zu rauben, ist grundsätzlich möglich!

Sie baut darauf auf, dass die sich aufeinander **Be-ziehenden** sich miteinander neben den jeweils eigenen, zusätzlich eine dritte, eine **Wir-Perspektive** gestalten. In dem Wir-Raum darf dann alles an gegenseitigen Erwartungen Platz haben, die, in denen beide übereinstimmen, und die, in denen sich beide im Einvernehmen miteinander ergänzen.

# Elternsein wenn's kriselt

## **Wo liegen mögliche Fallstricke?**

Was uns davon abhält miteinander glücklich zu sein, sind unsere Bindungsmuster, unsere tief verwurzelte Unsicherheit, auf Bindung wirklich vertrauen zu können und sie nicht erzwingen und kontrollieren zu müssen.

Eine persönliche und zwischenmenschliche Krise entsteht oft aus dem Gefühl heraus nicht ausreichend gesehen zu werden, d.h. anderen nicht wichtig genug zu sein. Oder zwar gesehen, aber dann sich behandelt zu fühlen, als sei man nicht ausreichend und an sich liebenswert genug.

# Elternsein wenn's kriselt

## Was sind mögliche Ursachen?

- Abwertungen, seien es tatsächliche oder so empfundene, sind Folge eines erlebten Mangels, d.h. ein Rauchmelder für ungedeckte Bedürfnisse
- Hoffnungen, andere würden mir meine Bedürfnisse erfüllen, mithin Sehnsuchtsprojektionen, provozieren Enttäuschungen, die wiederum Grundlage für Bewertungen sind

*(was sich gut/schlecht anfühlt, wird als gut/schlecht bewertet)*

# Elternsein wenn's kriselt

Sich seine eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllen zu wollen/können und/oder für diese zu wenig Raum zu beanspruchen, führt dazu, es auch anderen nicht mehr zuzuerkennen und somit zu lieblosem Verhalten ihnen und sich selbst gegenüber.

# Elternsein wenn's kriselt

## Emotionale Resonanzen/Gefühlsansteckung

- Wenn Sie sich oder Ihr Gegenüber als unzufrieden oder zufrieden wahrnehmen, dann liegt zumindest Unzufriedenheit oder Zufriedenheit in Ihrem gemeinsam geteilten Raum, ob es nun Ihre, die Ihres Gegenübers oder Ihre gemeinsame ist.
- Grundsätzlich haben wir Menschen sehr feine Antennen für die Wahrnehmung von Emotionen in oder um uns herum.
  - Sie zu adressieren müssen wir erst lernen.



# Elternsein wenn's kriselt

Wenn wir uns schlecht fühlen, bedeutet es nicht zwingend, dass es uns schlecht geht. Es könnten genauso die Gefühle des anderen sein, die wir spüren.

Ebenso verhält es sich damit, wie wir behandelt werden oder andere behandeln.

- Wenn ich mich schlecht fühle und das als Grundlage meiner Selbstabwertung nehme, passiert leicht, weil meist nicht bewusst, dass mein Gegenüber dieses Urteil über mich unreflektiert übernimmt und mich auch abwertet, ohne es wirklich so zu empfinden.

# Elternsein wenn's kriselt

Einen anderen Menschen zu lieben, wenn dieser sich nicht selbst lieben kann, fühlt sich nicht stimmig an. Weder für den Liebenden, noch für den Empfangenden.

- So haben empfundene Abwertungen und mangelnde Liebe nicht selten ihren Ursprung in unerfüllten Bedürfnissen und fehlender Selbstannahme, und werden mittels rasonierender Mitmenschen dann verstärkt und bestätigt.

# Elternsein wenn's kriselt

## **Zusammenfassend:**

- Beziehungsdynamiken zwischen zwei Menschen speisen sich aus gegenseitigen emotionalen Resonanzen. Sie verstärken insofern im anderen, was eh bereits in ihm/ihr lebendig ist, wie auch er/sie nur in Ihnen etwas in Wallung zu bringen vermag, was bereits in Ihnen andernorts angelegt wurde.
- Mitunter ist es nicht trennscharf, ob Sie sich im anderen wiedererkennen oder Sie Ihre Anteile in ihn hineinprojizieren, wie auch der andere entweder etwas in Ihnen wiedererkennt oder etwas eigenes in Sie hineinprojiziert.

# Elternsein wenn's kriselt

- ▶ Es gibt Menschen, die in einer Welt leben, in der sie letztlich **immer allein** sind und niemals wirklich geliebt. Und es gibt andere, die sich grundsätzlich gehalten fühlen, da sie am Ende ja **immer noch sich selbst haben** und Selbstliebe erfahren.
- ▶ **AMEFI**, die Strategie, mittels der ich mir **alle** Bedürfnisse **mit einem** Menschen **für immer** erfülle, ist da möglich, wo *ich mir selbst* dieser Mensch bin, statt ihn im Außen zu suchen.

# Elternsein wenn's kriselt

**Einbezug der Kinder und wie sie mitbedacht werden können**

# Elternsein wenn's kriselt

## **Womit können oder sollten Eltern, bei denen es kriselt, im Hinblick auf die Reaktionen und Bedürfnisse ihrer Kinder rechnen?**

Erleben Kinder durch häufige Anspannungen der Eltern Irritationen in ihren Bindungen, reagieren sie z.T. stärker mit Verunsicherung, Skepsis, bisweilen zeitgleich mit größerer Bedürftigkeit und geringerer Abgrenzung gegenüber Grenzverletzungen.

- Sie agieren bisweilen ambivalenter und weniger vorhersehbar und werden dadurch leicht als weniger gut handhabbar bzw. „schwierig“ erlebt

# Elternsein wenn's kriselt

„**Schwierig**“ ist keine Klassifikation eines Menschen an sich!

Es ist eine Beschreibung eines zwischenmenschlichen Verhältnisses und bedeutet, dass der Wunsch einem anderen Menschen in seinen Bedürfnissen dienlich sein zu wollen, sich als schwieriger herausstellt, als vorher angenommen wurde.

# Elternsein wenn's kriselt

Die Gründe dafür können sowohl bei den Kindern, als auch den Eltern oder beiden Parteien liegen, sowohl nebeneinander, als auch nacheinander.

Wenn nur eine beteiligte Person sich entweder nicht in die Perspektive des anderen einzufühlen und ihn somit abzuholen vermag oder die/der andere Beteiligte solche Versuche z.B. aus Mangel an Vertrauen abblockt, wird es „schwierig“ zusammenzufinden.



# Elternsein wenn's kriselt

Es wird da schwierig zusammenzufinden, wo einem keine kreativen Ideen mehr einfallen, wenn anderweitige Belastungen die eigene Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen oder auch wenn es dringlicher wird auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen, sei es dass die Kinder sich vertrauensvoller einlassen oder zumindest konkreter signalisieren, was es noch bräuchte, damit sie sich wieder öffnen.

# Elternsein wenn's kriselt

## **Welche Möglichkeiten bestehen dennoch in einer „schwierigen“ Beziehungskonstellation konstruktive Entwicklungen zu ermöglichen?**

Möglichkeiten liegen daher darin, (1) sich Ideen und Unterstützung bei Dritten einzuholen, (2) zu erkennen und es als Anlass zu nehmen, mehr Selbstfürsorge zu betreiben oder (3) die eigene Bedürftigkeit direkter und offener (wenn auch kindgerecht) zu kommunizieren und so den Kindern die Möglichkeit zu eröffnen, dass sie sich selbst als unterstützend dem Elternteil gegenüber erleben können

Elternsein wenn's kriselt

**Erste Hilfe Sammlung Krisen (Ressourcen)**

# Elternsein wenn's kriselt

## Meine Lebenssituation aktuell

- Wie erleben Sie aktuell Ihre Lebenssituation? Bitte ordnen Sie sich selber auf einer Skala von 1-10 ein.

(1 bedeutet, ohne Halt von außen fühle ich mich völlig verloren. 10 bedeutet, ich bin mir selbst ausreichend und so auch gerne und mit Freude im Austausch mit anderen.)

# Elternsein wenn's kriselt

- Wo möchten Sie in einem halben Jahr stehen?

(auf der Skala von 1-10)

- Welche ersten Schritte könnten mir dabei dienlich sein? Was hat mir in anderen Zeiten bereits geholfen?
-

# Elternsein wenn's kriselt

## **Was können für Sie Erste Hilfe- Maßnahmen sein, wenn Sie wegen zwischenmenschlicher Konflikte in Stress geraten?**

Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht...

- ▶ sich einem nahen Menschen in Ihren Gefühlen mitzuteilen?
- ▶ für sich einen Rückzugsraum (Pause/Natur) zu finden oder aufzusuchen?
- ▶ sich mittels einer to do Liste zu sortieren und Tätigkeiten zu priorisieren?
- ▶ sich abzulenken?
- ▶ sich auf Ihren Atem Rhythmus zu konzentrieren oder zu meditieren?
- ▶ die Dinge laufen bzw. sein zu lassen und dem Prozess zu vertrauen?

... und was hilft Ihnen sonst noch? \_\_\_\_\_

# Elternsein wenn's kriselt

**Auf welche Ressourcen oder Erfahrungen können Sie zurückgreifen? Was hat in anderen Situationen bereits mal geholfen?**

z.B.

- ▶ Gelassenheit entwickeln
- ▶ es auch mal gut sein lassen
- ▶ Blick auf eigene Kompetenzen und positive Erfahrungen lenken
- ▶ Geschwindigkeit rausnehmen
- ▶ erlernte Normen und Wertvorstellungen hinterfragen

Auf welche sonst noch? \_\_\_\_\_

# Elternsein wenn's kriselt

**Welche dysfunktionalen Haltungen stehen Ihnen noch immer im Wege, wenn Sie sich eigentlich regulieren wollen?**

Beispielhafte Glaubenssätze, die Sie internalisiert haben könnten:

- ▶ „Mach Unmögliches möglich!“
- ▶ „Ohne mich geht gar nichts!“
- ▶ „Ich stehe ganz alleine da!“
- ▶ „Ich darf niemanden im Stich lassen und muss immer eine Lösung finden!“
- ▶ „Ich bin unfähig!“

Ein Stummschalten welcher weiteren inneren Glaubenssätze würde Ihnen das innere Durchatmen erleichtern? \_\_\_\_\_



# Elternsein wenn's kriselt

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Oliver Freiling

**Literaturempfehlungen:**

Michael Mary „Lebt die Liebe, die ihr habt.“

Olaf Jacobsen „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“

Arnold Retzer „Systemische Paartherapie“

Stefanie Stahl „Vom Nein zum Ja!“