

Begegnung mit uns selbst

„Eltern zu sein ist vielleicht die größte Chance im Leben, uns selbst zu begegnen“

Anne Hackenberger

Wenig berührt und verwandelt uns so sehr wie das Elternsein. Elternsein ist ein Transformationsprozess, in dem wir nicht darum herumkommen, uns selbst zu begegnen.

Schon die Schwangerschaft ist ein kontinuierliches Ausdehnen. Der Bauch wächst und mit ihm unser geistiger und emotionaler Horizont. Themen rücken in unsere Aufmerksamkeit, die uns vorher nur am Rande interessierten oder die wir nicht in den Blick nehmen mussten, weil es auch so ging. Plötzlich wird es wichtig(er), wie es uns geht, weil unser emotionaler und körperlicher Zustand direkt mit dem des Babys gekoppelt ist. Es wird wichtig, Raum für unsere Gefühle zu schaffen, die während der Schwangerschaft an die Oberfläche kommen. Darunter haben sie uns schon unser ganzes Leben lang begleitet, aber nun ist es so, als ob der dämpfende Filter des Alltags nicht mehr wirkt und wir sie intensiver, eben ungefilterter wahrnehmen. Und nicht immer ist das nur

Vorfriede und Glück, sondern oft auch Angst, Unsicherheit, vielleicht auch Trauer. Es ist so, als würde uns das Leben zurufen: „Das hier wird intensiv. Deine bisherigen Strategien werden nicht funktionieren. Deine volle Aufmerksamkeit wird hier gebraucht. Schenke sie dir und deinem Körper. Deinen Gefühlen. Deinen Gedanken.“

Nach dieser Phase der Ausdehnung kommt die wohl größte Transformation. Die Geburt. Wir verwandeln uns von der Schwangeren zur Mutter. Während der Geburt leisten wir Unglaubliches. Die wenigsten Frauen würden sich im normalen Alltag eine solchen Leistung zutrauen. Und doch wachsen wir förmlich über uns selbst hinaus und überwinden alles, was wir jemals als Grenze abgesteckt hatten. Wir erleben eine Kraft, die man nur als Initiation beschreiben kann. Und das ist gut so, denn wir werden sie in Zukunft brauchen. Nach einem solchen Erlebnis werden wir nie wieder dieselbe sein. Etwas in uns hat sich

Unser Kind bringt uns ganz neue Erfahrungen, aber auch mit den eigenen vergangenen Erfahrungen in Kontakt, die nun reaktiviert werden

verwandelt. Es ist eine Grenzerfahrung. Die erste von vielen, die wir während unseres Elternseins erleben werden. Und: Wir haben nicht nur uns selbst neugeboren, sondern natürlich auch ein Baby. Einen winzigen Menschen, der ab jetzt unser Leben maßgeblich beeinflussen wird. Das ist wunderschön. Und auch ziemlich beängstigend. Ehrlicherweise wechseln wir ab nun nicht nur Windeln, sondern unsere gesamte Identität. Manchmal vermissen wir unser altes Leben vielleicht, aber meistens haben wir dafür gar keine Zeit. In dieser Phase sind wir voll und ganz mit dem Versorgen beschäftigt und natürlich auch damit, überhaupt den Alltag zu überleben. Sich selbst zu spüren ist gar nicht so leicht zwischen Stillen, Trösten, Wickeln. Eine Weile kann unser System das kompensieren. Ist es in Ordnung, jemand anderen an die erste Stelle zu setzen und die eigenen Bedürfnisse hintan? Irgendwann aber merken wir: Etwas in mir braucht meine Aufmerksamkeit genauso sehr wie mein Kind. Immer dann, wenn wir in Kontakt kommen mit starken Gefühlen oder Körperempfindungen, die uns so vielleicht noch nicht begegnet sind und die uns mitunter an jene erinnern, die wir selbst als Kind erlebt haben. Denn das Zusammensein mit unserem Kind bringt uns mit vergangenen Erfahrungen in Kontakt, die in unserem Nervensystem gespeichert sind und nun durch Erlebnisse mit unserem Kind in der Gegenwart reaktiviert werden. Das können schöne Erinnerungen sein. Aber eben auch schwer aushaltbare Gefühle. Wir kommen in Kontakt mit Ohnmacht, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst, Wut. Und meistens sind es eben nicht nur Gefühle, die zu dem aktuellen

Erleben passen, sondern mitunter viel stärkere. Das liegt daran, dass das Leben mit unseren Kindern in uns jene neuronalen Erinnerungen wachruft, die sich in unserer Kindheit gebildet haben, als wir Situationen erlebt haben, die für uns als Kind schwer auszuhalten waren. Die wenigsten von uns haben eine Kindheit erlebt, in der alles glattlief. Ich würde sogar behaupten, dass das nicht möglich ist. Wir alle haben Situationen erlebt, in denen unsere Eltern unsere Bedürfnisse nicht so erfüllen konnten, wie wir es gebraucht hätten. Wenn unsere Eltern dazu über längere Zeit oder sogar niemals in der Lage waren, dann musste unser kindliches System mit der daraus resultierenden Notlage einen Umgang finden.



Um den Schmerz darüber nicht permanent spüren zu müssen, wurde er gewissermaßen verbannt. Quasi eingefroren. Die Gefühle in jenem Eisblock in uns haben allerdings die Zeit überdauert und sind jederzeit reaktivierbar. Der Eisblock wird aufgebrochen, wenn wir mit unseren Kindern in Situationen kommen, die unser Nervensystem an jene erinnert, in denen wir selbst als Kind innere Not erlebt haben. Wenn diese Erinnerung in uns aktiviert wird, dann kommt zu den aktuellen Gefühlen, die mit der gegenwärtigen Situation zu tun haben, noch ein ganzes Paket oben drauf: eben all jene Gefühle von damals. Die gesamte Packung kann dann ganz schön überwältigend sein und uns zu Reaktionen gegenüber unserem Kind veranlassen, die der aktuellen Situation eigentlich nicht angemessen sind und uns hinterher oft sehr leidtun.

Ich habe beobachtet, dass je nach Lebensphase unserer Kinder unterschiedliche neuronale Erinnerungen in uns reaktiviert werden. Manchmal ist es so, als ob wir parallel mit unseren Kindern diese einzelnen Phasen der Kindheit noch einmal durchleben. Leider ist es allerdings nicht so, dass mit dem Übertritt in eine neue Phase, z. B. der vom Baby ins Kleinkindalter, ins Schulalter, in die Pubertät alle inneren Themen, die zu dieser Phase unseres eigenen Lebens gehörten, sich erledigt hätten. Im Gegenteil. Es ist eher so, dass wir immer mehr innere Anteile von uns kennenlernen, die sich in diesen unterschiedlichen Lebensabschnitten gebildet haben, während unsere Kinder immer größer werden. Wenn wir sie denn bewusst wahrnehmen. Denn nicht selten geben wir eher den Kindern die Schuld an unseren unangenehmen Gefühlen. Unsere Kinder sind aber nicht für unsere Vergangenheit



Kinder geben uns die Gelegenheit, uns selbst weiter kennenzulernen und alte Verletzungen nach und nach zu versorgen

verantwortlich. Und wir übrigens auch nicht. Aber für die Gefühle, die daraus resultieren. Wir Erwachsenen sind es, die sich um diese Gefühle kümmern können und unsere eigenen inneren Kinder nachbeeltern dürfen. Denn: Auch wir sind nicht einfach grundlos wütend, aggressiv, laut, genervt. Sondern weil etwas in uns Hilfe braucht und gesehen werden will. Ein Gefühl, das damals keinen Platz hatte, weil es nicht erwünscht war, oder zu gefährlich. So kann es sein, dass der ausgeprägte Wille meines Kindes mich so stark daran erinnert, wie schmerzhaft es war, als mein eigener Wille nicht respektiert wurde, dass ich mich erst einmal um diesen alten Schmerz kümmern muss, bevor ich mich gut auf mein Kind einstellen kann und mich über seine Willensstärke freuen kann. Mein Verstand sagt mir vielleicht, dass es okay ist, dass mein Kind so sehr für sich einsteht. Aber ein Gefühl in mir drin sagt eben etwas anderes.

Das Loslassen meiner Kinder in den Kindergarten, in die Schule, in ihr eigenes Leben kann mich zum Beispiel in Kontakt bringen mit meiner Verlustangst, die sich bei der Trennung meiner Eltern entwickelt hat, und mich davon abhalten, sie frei und freudig gehen zu lassen, obwohl ich weiß, wie wichtig das wäre.

Immer dann, wenn wir als Eltern das Gefühl haben, von unseren Gefühlen überwältigt zu werden oder die Gefühle und Körperempfindungen nicht zur aktuellen Situation passen, dann ist das ein Hinweis auf eigene innere Themen, die uns im Kontakt mit unseren Kindern im Weg stehen. Dann ist es gut, sich diesen Themen zuzuwenden und sie nicht durch erzwungene Freundlichkeit zu unterdrücken oder an unseren Kindern auszuagieren. Es geht vielmehr darum, zu erkennen, dass unsere Kinder

uns immer wieder die Gelegenheit geben, noch mehr von uns selbst kennenzulernen und jene alten Verletzungen nach und nach zu versorgen. Diese Versorgung muss nicht allein passieren. Oft ist es gut, sich dabei Unterstützung zu holen. Manchmal bleiben Narben. Niemand muss ganz und gar genesen sein von seinen kindlichen Verletzungen, um gute Eltern sein zu können. Das Elternsein ist aber eine Chance, Licht ins Dunkle zu bringen und unsere inneren Kinder nach Hause. Wenn wir uns gut um unsere eigene Innenwelt kümmern, dann wird das Elternsein immer leichter und vor allem: lebendiger. Wir sind dann nicht länger gezwungen, uns in unserer Elternschaft von alten Ängsten leiten zu lassen oder unsere Lebenskraft bei der Unterdrückung alter Wut zu verlieren. Wir können unsere Lebenskraft hier und jetzt mit unseren Kindern teilen und so bewusst Eltern sein. Wir durchbrechen den Kreislauf, in dem wir unseren Kindern lebensfreundlichere Erfahrungen ermöglichen, als wir sie als Kind gemacht haben. Uns um unsere eigenen inneren Themen zu kümmern und die alten Verletzungen nicht zu Waffen gegen unsere Kinder werden zu lassen und so in die nächste Generation zu tragen, ist das größte Geschenk, das wir ihnen machen können, und ein wesentlicher Beitrag zu mehr Frieden auf dieser Welt.



ANNE HACKENBERGER

Anne Hackenberger ist Paar- und Familientherapeutin sowie Achtsamkeitslehrerin. Die Mutter zweier Söhne unterstützt (werdende) Eltern darin, ihre Kinder und sich selbst bewusster zu erleben – hin zu einem achtsameren Familienleben. Im November 2022 begleitet sie einen weiteren Grundlagenkurs des „Mit Kindern wachsen-Elternkompass“.

www.achtsamkeit-und-familie.de