

Abenteuer Familie

Coaching als wertvolle Unterstützung und Wegbegleitung
für Eltern und Familien



Abschlussarbeit von Sarah Austerschmidt
zur systemischen Coaching-Ausbildung bei InKonstellation
August 2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
Prägungen und Glaubenssätze	Seite 4
Kinder als Spiegel der Eltern	Seite 5
Elternideale und der eigene innere Anspruch	Seite 6
Dualität der Bedürfnisse	Seite 8
Kommunikation	Seite 9
Eltern stärken	Seite 10
Coaching für Kinder	Seite 11
Schlusswort	Seite 12
Quellenangabe	Seite 13

Einleitung

In meiner Abschlussarbeit schreibe ich über das „Abenteuer Familie“, mit den Hürden und den Erkenntnissen, die das Familienleben mit sich bringt, sowie einigen Herausforderungen, die gemeistert werden dürfen, um als Individuum und als Elternteam gestärkt zu werden und zu bleiben. Hierzu werden im Rahmen der Abschlussarbeit Einblicke gegeben und Erfahrungen geteilt, wie Coaching beispielhaft genutzt werden kann, um individuelle Handlungskompetenzen zu entwickeln und die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Aufgrund der Komplexität des Themas, werden in dieser Arbeit nur Teilauszüge dargestellt, daher dient sie als Einblick und Gedankenanstregung und spiegelt auch nur einen kleinen Teil der Coaching-Ansatzmöglichkeiten wider.

Aus eigener Erfahrung, wie auch aus Gesprächen mit anderen Eltern, sowie ersten Erfahrungen aus der Rolle als Coach, kann ich sagen, dass mit dem Eltern-werden nicht selten ein Wendepunkt im Leben eintritt, an dem sich der Blick auf das eigene bisherige Leben, sich selbst in dem neuen Lebensabschnitt, sowie auf das eigene Umfeld verändern kann. Gleichzeitig kann auch das Familiensystem an sich immer wieder neue Stolpersteine mit sich bringen.

Einer der einschneidendsten Wendepunkte in meiner Persönlichkeitsentwicklung war die Geburt meines ersten Sohnes. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich, rückblickend, recht unreflektiert meine erlernten Verhaltensmuster, Prägungen und Glaubenssätze gelebt und wenig Erlebtes aus meiner eigenen Vergangenheit näher angeschaut, hinterfragt oder aufgearbeitet.

Neben den zuvor genannten Themen, die mein vorheriges Leben mit sich gebracht hat, kamen einige neue Herausforderungen und Fragestellungen in diesem neuen Lebensabschnitt hinzu.

Beispielsweise:

- Wie kann ein Familienleben aussehen, in dem weitestgehend die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden?
- Wie können wir den Alltag mit Kind/-ern aufteilen, damit jedes Familienmitglied seine Auszeiten zum Auffüllen der Energiereserven bekommt?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, die mir im Alltag das Leben erleichtern?
- Welche Werte habe ich bisher gelebt und welche möchte ich an meine Kinder weitergeben?
- Welche Strategien helfen mir in Ausnahmesituationen (z.B. Dauerschlafmangel, Schreiphasen, etc.) die Nerven zu behalten?
- Wie gehe ich mit Selbstzweifeln und Zukunftsängsten um?
- Wie sieht mein Weg in der Begleitung meiner Kinder aus und wie schaffe ich es, dass meine eigenen Erziehungserfahrungen keine überhandnehmen?

Rückblickend schien mein Berg an Themen so hoch wie der Mount Everest zu sein und war gefühlt in unerreichbarer Höhe. Der Druck ihn irgendwie zu erklimmen war immens hoch. Mein größter innerer Antrieb war und ist es, meinen Kindern eine stabile und sichere Basis zu bieten. Neben einer Vielzahl an Literatur und Ratgebern, sowie zahlreichen Social Media-Angeboten und Online-Kursen, gab es damals, sowie heute, unzählige, scheinbar allgemeingültige Tipps und Tricks, die mir beratend zur Seite stehen sollten, all diese Themen zu bearbeiten.

Eine wegweisende Erfahrung war für mich mein erstes Coaching. Ich erlebte, wie nachhaltig, zielführend und bestärkend es für mich war, mit Hilfe eines Coaches erste Lösungen aus mir selbst heraus zu entwickeln, die meiner

eigenen Persönlichkeit entsprachen und deren Umsetzung für mich realistisch war. In Bezug auf meine Themen, hoch wie ein Mount Everest, gelang es mir so auf meiner Bergtour viele kleine Zwischentappen einzubauen, mir einen Rucksack mit für mich individuell passenden Rüstzeug zu packen, welches mir den Aufstieg erleichtern würde. Es gelang mir nach und nach Ballast in Form von beispielsweise sich selbst erzählten Geschichten, alten Glaubenssätzen und Prägungen abzuwerfen.

Ich empfinde Coaching als eine sehr große Bereicherung, insbesondere für uns Eltern, um in dieser herausfordernden Zeit eine gute Verbindung zu sich selbst zu entwickeln oder zu behalten, sich seiner Ressourcen und Energietankstellen bewusst zu sein oder zu werden, mit nicht dienlichen Glaubenssätzen und überzogenen Elternidealen aufzuräumen und letztendlich den für uns individuell passenden Weg und den Weg als Familie zu finden. Dieses losgelöst von auferlegten Erwartungen und vielmehr in Resonanz mit unserem eigenen inneren Kern.

Prägungen und Glaubenssätze

Wir nehmen unsere Umwelt über unterschiedliche Wahrnehmungskanäle (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) wahr. Unsere Wahrnehmung entspricht allerdings nicht einem objektiven Abbild der Realität, sondern ist eine Konstruktion unserer Wirklichkeit. Der komplette Wahrnehmungsprozess wird beispielsweise von unseren vergangenen Erlebnissen, Überzeugungen, Werten und Glaubenssätzen beeinflusst. Diese formen zusammen mit unserer Interpretation der Wirklichkeit, unseren Erwartungen, Wünschen und Bedürfnissen und unserer eigenen momentanen Verfassung, unsere Wahrnehmung und lenken demzufolge unsere Entscheidungsfindung und Hypothesenbildung. Allerdings haben wir nur auf einen sehr kleinen Teil dieser Aspekte, die unsere Wahrnehmung beeinflussen, einen bewussten Zugriff. Weit über die Hälfte¹ dieser Faktoren werden in unserem Unterbewusstsein verarbeitet und nur Teile dieser sind uns bewusst. In Bezug aufs Elternsein ist dies eine wertvolle Erkenntnis.

Denn so beeinflussen unsere gemachten Lebenserfahrungen, wie beispielsweise die eigenen Erziehungserfahrungen, sowie das Erleben der eigenen Kindheit, maßgeblich unsere Wahrnehmung, unser Denken, Fühlen und Handeln in unserer eigenen Elternschaft.² Die Frage nach den Grundlagen des eigenen Erziehungsverhaltens beinhaltet die Auseinandersetzung damit, welche Botschaft wir unseren Kindern mitgeben wollen und in welchen Bereichen wir bewusst anders erziehen möchten.

Bei diesem Prozess kann Coaching uns Eltern eine große Unterstützung sein, um uns unserer eigenen inneren Landkarte, geprägt aus unseren vergangenen Erlebnissen, Überzeugungen, Werten und Glaubenssätzen, bewusst zu werden, sowie unsere inneren Antreiber und Trigger greifbarer und bewusster zu machen.

Der Coach fungiert hierbei als Prozessbegleiter und beleuchtet gemeinsam mit dem Coachee sein Thema. Er präsentiert keine Antworten und Lösungsideen, sondern unterstützt und begleitet den Coachee unter anderem durch das Stellen von Fragen, Spiegelung des Erzählten und der Körperhaltung /-sprache, um z.B. die bewusste Wahrnehmung unbewussten Verhaltens und möglicher Verhaltensmuster bewusst wahrnehmbar zu machen. Durch das Stellen von Fragen wird der Fokus des Coachees zu seinen eigenen intrinsischen Lösungen, Ressourcen oder Muster des Gelingens gelenkt, welche es ermöglichen, neue Zusammenhänge zu knüpfen und helfen so seine Ziele besser zu erreichen.

¹ Vgl. Nora Imlau, Mein Familienkompass, S.17

² Vgl. Nora Imlau, Mein Familienkompass S.17ff

Dadurch kann der Coachee dazu befähigt werden, seine passive Haltung, in der er aus Gewohnheit handelt ohne es zu hinterfragen, durch eine aktivere Haltung, in der er selbst in der Hand hat was geschieht, einzutauschen und seine innere Landkarte neu zu erstellen. Durch diese Vorgehensweise ist es zwar nicht möglich, eine in der Kindheit erlebte Geschichte zu verändern, allerdings besteht die Möglichkeit die Wahrnehmung und Bewertung des Erlebten zu verändern. Dies bringt die Möglichkeit mit sich, eine Geschichte von sich selbst, in eine andere Wirklichkeit zu bringen. Da unsere eigenen Kindheitserlebnisse großen Einfluss auf unseren Erziehungsstil haben, kann diese Reflektion einen großen Mehrwert für die eigene Elternrolle darstellen. Denn je bewusster wir uns solcher Zusammenhänge werden, desto leichter können wir unsere Sicht, unsere Gefühle und letztendlich unser Verhalten im Hier und Jetzt verstehen und folglich regulieren.³

Mit zunehmender Selbstklärung und Selbsterkenntnis kann ein Weg geebnet werden, der mögliche Strategien erkennbar macht, die in uns resonieren und die uns insbesondere in emotional aufwühlenden und belastenden Momenten dazu befähigen, den ersten Handlungsimpuls zu stoppen, kurz zu pausieren und die bewusste Entscheidung zu treffen, wie unsere Reaktion stattdessen aussehen kann.⁴ Dies ist wichtig, um unsere Kinder zugewandt begleiten zu können.

Kinder als Spiegel der Eltern

Kinder orientieren sich in den ersten Lebensjahren fast ausschließlich an ihren Eltern und engen Bezugspersonen. Sie lernen am Vorbild der Verhaltensweisen ihrer engsten Bezugspersonen und imitieren nicht nur ihr Verhalten, sondern spiegeln auch unbewusst die Gefühle und Emotionen derer. Dieses kindliche Imitieren des Verhaltens und der Emotionen wird durch Nervenzellen in unserem Gehirn ermöglicht, den sogenannten Spiegelneuronen.

Diese Erkenntnis kann für viele Eltern Chance und Herausforderung zu gleich sein. Einerseits kann die Erkenntnis schmerzen, dass die eigenen vielleicht häufig unbewussten Themen und Trigger alter Erlebnisse und Erinnerungen, maßgeblichen Einfluss auf das Aufwachsen und die Erfahrungen unserer Kinder hat. Zeitgleich bringt es ein großes Potential mit sich, gemeinsam als Familie und gleichzeitig über sich selbst hinaus zu wachsen. Sobald wir als Eltern bereit sind, uns unserer eigenen inneren Erlebenswelt zu stellen und die Verhaltensweisen unserer Kinder dissoziiert zu betrachten, sowie dieses als Möglichkeit annehmen zu können, zu erforschen, welche Erinnerungen und möglicherweise alter Schmerz gesehen werden möchte, schaffen wir eine neue Basis nicht nur, um uns um unser eigenes inneres Kind zu kümmern, sondern auch um unseren Kindern ein „freieres“ Aufwachsen zu ermöglichen.

Ein möglicher Ansatz, um uns Stück für Stück von unseren alten Verhaltensmustern zu befreien bzw. den Grund der Existenz zu verstehen, kann hypnosystemisches Coaching sein. Hypnosystemisches Coaching ist eine Möglichkeit, um systemisch mit unwillentlich und unbewusst ablaufenden Prozessen zu arbeiten und diese in optimale Kooperation mit kognitiv willentlichen und bewussten Prozessen zu bringen. Sie hilft diese in reale Situationen im Hier und Jetzt zu übertragen und die neuen Erkenntnisse zu integrieren.

³ Vgl. Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, S.59

⁴ Vgl. Nora Imlau, Bindung ohne Burnout; S. 62

Ein weiterer Ansatz, um tiefliegende, unbewusste, innere Prozesse und positive wie negative Erfahrungen sichtbar machen, können systemischer Aufstellungen sein. Sie können Dynamiken und Zusammenhänge aufzeigen und unterstützen somit die bildliche Darstellung mit Hilfe von menschlichen Stellvertretern. Des Weiteren können diese u.a. Gefühle und Hintergründe greifbar machen und Lösungswege ins Bewusstsein rufen.

Wichtig ist die Erkenntnis, dass jeder Mensch transgenerationale Erfahrungen und Traumata in sich trägt, die nicht nur unsere Seele betreffen können, sondern auch durch die Tatsache, dass das menschliche Genom durch Erfahrung verändert werden kann, sich in unserer DNA widerspiegeln können⁵ und somit über Generationen vererbbar sind. Daher bringt nicht die Frage nach dem Schuldigen die Lösung mit sich, sondern die Frage nach den guten Beweggründen, der Validierung (d.h. der radikalen Annahme und Anerkennung der eigenen Gefühle und der eigenen Wahrnehmung, ohne darüber zu urteilen), sowie letztendlich den eigenen Umgang und das Gleichgewicht, zwischen Aufarbeitung und Annahme dieser transgenerationalen Themen, zu finden.⁶

Uns als Eltern bewusst zu sein, dass wir auf unserer gemeinsamen Reise mit unserem Partner und unseren Kindern, beeinflusst von unserem eigenen Erlebnissrucksack in bestimmten Situationen reagieren, ermöglicht es uns, nicht nur darauf zu achten, welche dieser Erfahrungen wir an unsere Kinder weitergeben möchten, sondern letztendlich auch Verantwortung für diese zu übernehmen und unser Verhalten dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes angepasst zu erklären. Wenn wir als Eltern ehrlich und authentisch sind, ermöglicht es unseren Kindern, das Verhalten nicht auf sich zu beziehen und folglich auch die Schuld nicht bei sich zu suchen. Dadurch können unsere Kinder Vertrauen in ihre Bezugspersonen, sowie in sich selbst entwickeln und sicher und geborgen aufwachen. Darüber hinaus geben wir unseren Kindern mit, dass sich verletzlich zeigen, keine vermeintliche Schwäche ist, sondern leben ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit möglichen Herausforderungen des Lebens vor, an denen sie selber wachsen können.

Elternideale und der eigene innere Anspruch

Heutzutage gibt es hohe Erwartungen an uns als Eltern, wie ein bedürfnisorientiertes Familienleben in Verbindung auszusehen hat. Die sozialen Medien, die gesellschaftlich hohen Ansprüche an unsere Elternschaft und die vielen Experten, die den vermeintlich optimalen Weg kennen und dessen Umsetzung DEN Erfolg versprechen, sowie die genaue Vorstellung, wie Kindererziehung heute auszusehen hat, ohne die individuellen Hintergründe zu kennen, können Zweifel in Bezug auf unseren eigenen Weg als Familie mit sich bringen. Dies kann den Druck und die eigene Erwartungshaltung auf uns Eltern erhöhen, was in vielen Fällen sogar eher schadet, da wir Eltern völlig über unsere Grenzen hinaus einem Elternideal hinterhereifern und stetig versuchen uns zu optimieren, statt auf unser Bauchgefühl zu hören und unseren individuellen Weg zu finden, um in Verbindung mit uns selbst und unseren Kindern zu leben. Dies fördert vielmehr, dass wir als Eltern versuchen, das Hamsterrad der Familie am Laufen zu halten, häufig ohne

⁵ vgl. Nora Imlau, Mein Familienkompass; S. 37ff.

⁶ Vgl. Carina Tiehmann, Ich fühle was, was du nicht siehst; S. 68ff.

dabei unsere eigenen persönlichen Rahmenbedingungen und Ressourcen zu berücksichtigen, aber dafür mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen.

Hinzu kommt ein Phänomen, das in der Psychologie „Negativity Bias“ genannt wird. Zusammengefasst erklärt dies, dass unser Gehirn so veranlagt ist, dass negative Erfahrungen und Momente als besonders schwerwiegend bewertet werden und somit länger und ausgeprägter in Erinnerung bleiben, als die Schönen, da diese in Gefahrensituationen im Zweifelsfall das Überleben sicher stellen.⁷

Dieses Phänomen führt dazu, dass wir uns häufig sehr viel kritischer sehen, als es uns gut tut und notwendig wäre. Zudem birgt es die Gefahr in eine Problemorientierung zu verfallen und das Mangelgefühl zu verstärken.

Bei unseren eigenen inneren Ansprüchen, z.B. im Hinblick auf die Begleitung unserer Kinder, ist es wichtig, dass wir uns unsere „guten Gründe“ in Bezug auf unser eigenes Verhalten und unsere Entscheidungsgrundlage bewusst machen. Denn umso klarer wir unsere Beweggründe und inneren Antreiber kennen, desto leichter können wir diese auch mit Überzeugung und ohne schlechtes Gewissen vertreten und uns selbst abgrenzen.

Coaching kann uns Eltern unterstützen, uns unseren eigenen Wertekompass zu erstellen, Erwartungen, Vorstellungen und Ziele herauszukristallisieren und daraus unsere innere Klarheit zu gewinnen, die hilfreich ist, um unseren persönlichen Weg für uns als Individuum und als Familie zu finden.

Durch eine konkrete Situationsanalyse in Bezug auf das vom Elternteil mitgebrachte Thema und die Beleuchtung des beteiligten Umfelds, kann der Coachee seine Gedanken ordnen und so den Raum für neue Gedankengänge und Möglichkeiten öffnen. Wissentlich, dass die individuelle Lösung nur im Coachee selbst liegt, kann der Coach mit Fragen und Coachingtools helfen, ins Handeln zu kommen und für ihn realistische erste Schritte und Ziele zu erarbeiten. Dadurch, dass diese aus seinem eigenen Innern entspringen, sind sie nachhaltiger und für den Coachee leichter integrierbar, als wenn diese vom Coach vorgegeben würden. Individuell angepasste Etappen zu meistern, stärkt die Selbstwirksamkeit und zeigt Perspektiven auf, ohne zu übermannen.

Reframing ist ein Bestandteil im Coaching und heißt, dass die Bedeutung eines Ereignisses umgedeutet wird, um einen Bedeutungs- oder Perspektivwechsel zu bewirken. Ein ressourcenorientierter Bedeutungsrahmen kann sein, davon auszugehen, dass jedem Verhalten bzw. jeder Entscheidung eine positive Absicht zugrunde liegt, um sich selbst ein Bedürfnis zu erfüllen. Dahinter steht die Grundannahme: „Jedes Verhalten macht Sinn, wenn man den Hintergrund kennt.“ Diese positive Absicht innerhalb eines Coachings durch das Reframing greifbar zu machen, kann den Coachee unterstützen, die eigene gute Absicht in dem jeweiligen Verhalten zu erkennen und mit einem milden Blick auf sich selbst oder seine Umgebung zu schauen und aus dieser anderen Perspektive heraus auf sein Verhalten zu blicken.

Nora Imlau schreibt in ihrem Buch, Bindung ohne Burnout: „...die Schönheit des Unperfektseins zu schätzen lernen.“⁸, wissentlich, dass wir zu jedem Zeitpunkt unser Bestmöglichstes geben.

Eine weitere Möglichkeit im Coaching, die der inneren Klärung dient, ist das Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Schulz von Thun „das innere Team“. Hierbei lässt der Coachee unter Anleitung des Coaches seine eigenen inneren Stimmen, zu einem vom Coachee definierten Thema, zu Wort kommen und beleuchtet, was es bedarf, um mehr ins innere Gleichgewicht zu kommen. Auch hier liegt der Fokus darauf, einen Zugang zum eigenen inneren

⁷ Vgl. Nora Imlau, Bindung ohne Burnout, S. 94

⁸ Vgl. Nora Imlau, Bindung ohne Burnout, S23 Z.2

Kern zu bekommen, unter Berücksichtigung der äußeren Umstände, um zu fühlen was notwendig wäre, um die inneren Stimmen besser miteinander als Team agieren zu lassen.

Somit kann Coaching eine gute Möglichkeit sein, sich von den äußeren Erwartungen und der „Elternschaft auf der Überholspur“ zu lösen und vielmehr in Verbindung mit den eigenen inneren Werten und Überzeugungen seinen eigenen Weg einzuschlagen und diesen immer wieder den sich möglicherweise wechselnden Umständen anzupassen.

Dualität der Bedürfnisse

Das Wahrnehmen und Wahren unserer eigenen Bedürfnisse, sowie spüren zu lernen, was wir selber brauchen, ist ein Schlüssel zu einem erfüllteren Familienleben. So wichtig, wie dieser Schlüssel mir erscheint, so herausfordernd ist es gleichermaßen, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder im Blick zu haben und einen Weg zu finden, diese zu berücksichtigen.

Besonders in Momenten, in denen unsere eigenen Bedürfnisse über einen langen Zeitraum unerfüllt geblieben sind, reagieren wir insbesondere in Stressmomenten und Konfliktsituationen, so, wie wir es uns selbst nicht wünschen. Die Verantwortung dafür, dass es ein ausgewogenes Verhältnis der Berücksichtigung aller Bedürfnisse gibt, obliegt uns als Eltern. Sind die elterlichen Bedürfnisse dauerhaft unterversorgt, ist dies genauso wenig zielführend, wie die kindlichen Bedürfnisse dauerhaft nicht zu erfüllen. Dieses ist ein stetiges Abwägen, gefühlt ein dauerhafter Spagat, der viel Achtsamkeit und einen wohlwollenden Blick auf die gesamte Familiensituation erfordert und somit die Bedürfnisse aller im Auge behält.

Dabei lohnt es sich zu reflektieren, welche Bedürfnisse wir im allgemeinen, sowie in einer konkreten Situation im Familienalltag haben, die zu unserem körperlichen und seelischen Wohl beitragen und vor allem wie wir diese erfüllen können (z.B. haben wir als Eltern bereits funktionierende Strategien gefunden, um uns diese im Alltag zu erfüllen?, gibt es Ausbaumöglichkeiten und wenn ja, welche?). Weitere sinnvolle Überlegungen könnten sein, wie wir uns beispielsweise unsere Bedürfnisse versorgen können, um nicht in einen Mangel zu geraten.

Das Kennen und Erfüllen der eigenen Bedürfnisse sind wichtige Schlüssel der Selbstfürsorge. Uns eigenverantwortlich um die Versorgung unserer eigenen Bedürfnisse zu kümmern, ist gerade in der Elternschaft essentiell. Mit dem Wissen, dass nur wer sich selbst gut versorgt, auch Kapazitäten hat, um sich gut um andere zu kümmern.

Unsere Bedürfnisse und unser „Wofür“ (Wofür ist es mir wichtig?, Was erfülle ich mir dadurch?) zu kennen, ermöglicht uns einen Zugriff auf das Wissen in uns selbst, was notwendig ist, um Verständnis für unser Denken, Fühlen und Handeln aufzubringen und uns selbst mit Empathie zu begegnen. Somit können wir uns für u.a. einen Perspektivwechsel und das feinfühlig Begleiten unserer Kinder öffnen. Zudem ermöglicht uns unsere innere Klarheit voller Überzeugung hinter unseren Entscheidung zu stehen und diese selbstsicher zu vertreten. Die Antwort darauf finden wir selten in Erziehungsratgebern oder ähnlich allgemeingehalten Tipps für jedermann, sondern ausschließlich in uns selbst.

Fernab von Ratschlägen kann Coaching bei der Selbstreflexion unterstützen, um dem Coachee seine Bedürfnisse greifbarer zu machen. Mit Hilfe von Fragetechniken und Coachingtools kann der Coach ihm helfen, herauszufinden was er für sich braucht und ihn somit in seiner Selbstwirksamkeit ermächtigen und Möglichkeiten schaffen, die zur Erfüllung seiner individuellen Bedürfnisse beitragen.

Unbewusstes greifbar zu machen, ist eines der Dinge, die im Coaching häufig gelingt und das Wissen und die „Aha-Momente“ mit sich bringt, die es uns ermöglicht neue Wege einzuschlagen, neue Denkanstöße zu bekommen und neue Perspektiven zuzulassen.

Unsere innere Klarheit zu erlangen stärkt unseren inneren Halt und unterstützt uns im „Abenteuer Familie“ dabei, der Wegweiser für uns und unsere Kinder zu sein. Ein Bewusstsein über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse erreicht zu haben und im besten Fall für den Moment einen passenden Weg gefunden zu haben, diese zu erfüllen, ist ein großer Gewinn und ein Grund zu feiern.

Kommunikation

Ein weiterer Schlüssel und demnach sehr gewinnbringend ist es, einen friedvollen und verbindenden Weg, optimalerweise auf Augenhöhe zu unseren Gesprächspartnern, zu finden.

Findet eine Kommunikation basierend auf einer Haltung statt, die die eigene Sicht auf die Dinge oder die eigenen Bedürfnisse als „wichtiger und richtiger“ ansieht, setzt dies beispielsweise voraus, dass wir gedanklich Bewertungsmaßstäben unterliegen, die uns auf eine andere (in dem Fall höhere) Stufe stellen als unser Gegenüber. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit einer konfliktären Kommunikation. Die Haltung „Ich bin mit meinen Bedürfnissen Ok und du bist mit deinen Bedürfnissen Ok“ hingegen, erhöht die Chance für eine konstruktive Kommunikation und folglich auch Weiterentwicklung in zwischenmenschlichen Beziehungen und erhöht die Kooperationsbereitschaft. Das sogenannte Ok-OK-Modell ist ein Transanalysemodell, welches die Grundeinstellung, die das Verhalten der Menschen in ihrem Alltag bestimmen, erklärt. Eine der vier Lebenseinstellungen aus diesem Modell ist die „Ich bin Ok - Du bist Ok-Haltung“. Es ist eine aktive Entscheidung, diese innere Haltung einzunehmen. Sie ermöglicht uns fernab von Bewertung, Schuldzuweisung und Erniedrigung, den Fokus auf ein konstruktives, wohlwollendes und entwicklungsförderndes Miteinander zu legen und somit auf gemeinsame Lösungswege und das Verhandeln von Entscheidungen, die für alle Beteiligten stimmig sind. Diese innere Haltung und die Annahme, dass jedes Verhalten mit einer positiven Absicht einhergeht, bringt großes Potential mit sich, seinem Gegenüber mit Demut und Wertschätzung gegenüber zu treten, wissentlich, dass das Verhalten, die zu dem Zeitpunkt bestmögliche zur Verfügung stehende Strategie war, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

Ein weiteres Modell ist das Eisbergmodell von Sigmund Freud. Demnach ist nur die Spitze des Eisbergs (20%) für uns sichtbar und findet in bewusster, verbaler Kommunikation auf der Sachebene (Zahlen, Daten, Fakten) statt. Die Anderen 80%, somit der wesentlich größere Teil des Eisbergs, unter der Meeresoberfläche, unterliegen der unbewussten, nonverbalen Kommunikation auf der Beziehungsebene und beinhalten Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Wünsche.⁹ Eine häufige Ursache für Missverständnisse im Rahmen der Kommunikation und Konflikte sind unerfüllte Bedürfnisse und die damit verbundenen verletzten/unangenehmen Gefühle, die für uns unter der Meeresoberfläche verborgen bleiben, solange wir diese nicht bewusst sichtbar werden lassen. Dies gelingt, indem wir aussprechen, was uns wirklich bewegt und gleichermaßen daran interessiert sind, unser Gegenüber besser zu verstehen und das Gesagte keinen Bewertungsmaßstäben zu unterziehen. Die Kommunikation darüber führt zum besseren Verständnis und bestenfalls zur Annäherung sowie gemeinsamer Lösungsfindung.

⁹ vgl. Carina Thiemann, Ich fühle was, was du nicht siehst, S. 23ff.

Eine Möglichkeit auf verbindende, wertschätzende Weise die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu äußern sind die „4 Schritte der Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg. Sie sind Teil des gewaltfreien Kommunikationsansatzes und setzen sich wie folgt zusammen:

1. Beobachtung/sachliche Beschreibung der Situation
2. Gefühl zu der Situation
3. Bedürfnis hinter dem Gefühl
4. Bitte/Wunsch an das Gegenüber.

Dieses „4 Schritte Modell“ ermöglicht es uns einerseits, uns unserer Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden und für diese die Verantwortung zu übernehmen, indem wir herausfinden, was wir brauchen und/oder was uns wichtig ist. Andererseits hilft es uns, uns klar und authentisch in Ich-Botschaften auszudrücken und somit frei von Schuldzuweisungen und Vorwürfen an unser Gegenüber heranzutreten. Abschließend kann noch eine Bitte oder ein Wunsch beigefügt werden.

Die 4 Prozessschritte:

1. Beobachtung:
sachlich, konkrete und neutrale Beschreibung der Situation „wenn ich sehe..., höre...“
2. Gefühl:
welches Gefühl löst diese Beobachtung in mir aus? „dann fühle ich...“
3. Bedürfnis:
welches Bedürfnis ist dadurch gerade unerfüllt? „weil mir... wichtig ist“ / „weil ich... brauche“
4. Bitte:
gibt es eine konkrete Bitte an eine andere Person? „bist du bereit mir... zu geben?“

Eine weitere Möglichkeit diese Prozessschritte anzuwenden ist es, meinem Gegenüber mit offenem Interesse zu begegnen und seine Gefühle und Bedürfnisse zu vermuten und sein Anliegen zu erfragen, um eine Verbindung auf der Bedürfnisseebene herzustellen und so einen verbindenden Austausch zu fördern.

Es bedarf sicherlich einiges an Übung um die gewohnten, nicht immer hilfreichen Kommunikationsautobahnen zu verlassen, die neu entdeckten Erlebnispfade zu festigen und die vertrauten „Blitz-Gedanken“ gegen die „wertfreie Forscherlupe“ einzutauschen. Doch mit der Gewissheit, dass alles einmal schwer war, bevor es leicht bzw. leichter wurde, bis es irgendwann fest integriert war und automatisch funktionierte (ähnlich dem Erlernen des Fahrradfahrens), ist das bewusste Wahrnehmen unserer Kommunikationsmuster bereits der erste Schritt zur Veränderung.

Folglich kann auch beim Thema „Kommunikation“ Coaching eine sehr wertvolle Unterstützung beim Erkennen eingefahrener Kommunikationsverhalten und Aufbau neuer konstruktiver Kommunikationsmuster sein.

Eltern stärken

Wie zuvor beschrieben ist Selbstfürsorge ein Schlüsselement für das Erfüllen unserer eigenen Bedürfnisse und zu einem erfüllteren Familienleben. Dies ist unmittelbar damit verbunden, unsere eigenen Ressourcen und Kompetenzen zu kennen. Um im Alltag aus der Fülle leben zu können und möglichst selten in einen Mangel zu geraten, ist es sehr

wertvoll seine Energietankstellen, Stärken und Talente zu kennen, um diese bewusst im Alltag einzusetzen, sein Leben ein Stück weit danach auszurichten und es sich selbst leichter zu machen.

Großer Bestandteil von Coaching ist es die vorhandenen Stärken und Ressourcen des Coachees zu entdecken, wertzuschätzen und zu aktivieren. Dies kann ein Ansatzpunkt sein, um uns als Eltern zu stärken, uns unserer (Erziehungs-)Kompetenzen und Ressourcen bewusst zu werden, sowie unseren Fokus auf bereits gelingende Muster zu legen und Teufelskreise zu durchbrechen. Des Weiteren wird es uns ermöglicht einen lösungsfokussierten Umgang zu etablieren und neue Sichtweisen auf das elterliche und auch kindliche Verhalten zu erlangen. Dies kann hilfreich sein, um aus den eigenen Selbstzweifeln heraus seiner eigenen inneren Stärken und Vertrauen in sich zu entwickeln und dieses als Superkraft in den Alltag zu integrieren.

Die Erkenntnis, dass jedem Menschen individuell verfügbare Energiereserven und Ressourcen zur Verfügung stehen und daher das Vergleichen mit anderen Familien und Eltern in keinem Fall lohnenswert ist, kann den Fokus nachschärfen, viel mehr bei uns zu bleiben und zu schauen was sich für uns und unsere Familie richtig anfühlt.

Ressourcen können in innere und äußere Ressourcen unterteilt werden. Innere Ressourcen können z.B. Kompetenz, Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit sein, während äußere Ressourcen z.B. Orte, bestimmte Personen oder Hilfsmittel sein können.¹⁰

Wichtig ist es, je nach Fragestellung und Situation, uns unserer Ressourcen und Kompetenzen bewusst zu sein und ein möglichst breitgefächertes Angebot an Ideen und Möglichkeiten zu haben, um unsere Energiereserven aufzufüllen und nicht müde zu werden, diese immer wieder aufs Neue herauszufinden, sowie diese flexibel an die jeweiligen Lebenssituationen anzupassen.

Coaching für Kinder

Coaching kann nicht nur uns Eltern einen sicheren und geschützten Rahmen bieten, sondern kann auch unsere Kinder befähigen, ihre Ressourcen zu entdecken und ihr persönliches Wachstum fördern. Durch Coaching können Kinder auf kindgerechte und altersentsprechende Weise lernen, ihre eigenen Gefühle zu benennen und zu verstehen, die dahinter verborgenen Bedürfnisse zu erkunden und damit selbstwirksam das eigene Potential zu entfalten. Dies fördert nicht nur die Regulation von Emotionen, sondern steigert auch ihre Resilienz.

Gesprächsansätze beispielsweise mit Hilfe von Metaphern, ermöglichen Kindern einen Zugang zu ihrer Erlebenswelt zu bekommen und diese in Worte zu fassen. Somit können wir ihnen schon früh das nötige Rüstzeug an die Hand geben, einen guten lösungsorientierten und ressourcenfokussierten Umgang mit vermeintlichen Problemen zu entwickeln und dabei den eigenen inneren Kompass nicht aus dem Blick zu verlieren.

Als eine wertvolle Unterstützung können hierbei unter anderem die Impulskarten von Angelika Grubert und Margret Russer dienen.¹¹

¹⁰ vgl. coachingakademie-berlin.de

¹¹ vgl. Angelika Grubert, Margret Russer, Kinder-Coaching

Schlusswort

Abschließend möchte ich alle Eltern ermutigen, die Familie als gemeinsamen Wachstumspfad zu sehen und auf diesem Weg vor allem sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Häufig vergessen wir vor lauter Gedankenkreisen, Familienmanager, Bedürfnis- und Wunscherfüller sein, wie überaus wichtig es ist, dass wir uns selbst als wichtigsten Menschen in unserem Leben ernst nehmen und uns genauso um uns kümmern. Nicht aus Egoismus heraus, sondern mit dem Bewusstsein, welche Verantwortung wir tragen und genau das essentiell ist, um in unserer Kraft zu sein und unsere Energie in die Welt hinauszutragen.

Gemeinsam an unseren Herausforderungen und Veränderungen der jeweiligen Zeit zu wachsen, bringt großes Potential für eine enge Eltern-Kind-Bindung mit sich.

Fehler sind menschlich und der Umgang mit ihnen ist wegweisend. Kindern eine gesunde Fehlerkultur vorzuleben und demnach uns unsere Fehler einzugestehen und sie sichtbar zu machen, um letztendlich auch die Verantwortung dafür zu übernehmen, ohne Schuldzuweisungen, ist eines der größten Geschenke, die wir uns und unseren Kindern machen können. Fehler als Helfer zu sehen, um ein achtsames gemeinsames Miteinander immer wieder neu zu kreieren, angepasst an die immer wieder wechselnden Entwicklungsstände und Herausforderungen des Alltags, hilft uns, echte Herzensverbindungen auf Augenhöhe aufzubauen und ehrlich, authentisch und nahbar zwischenmenschliche Beziehungen zu leben, in denen sich alle gesehen und gehört fühlen, sowie über sich hinauswachsen können.

Ein Familienalltag, der allen Beteiligten die beste Absicht unterstellt und mit der „Forscherlupe“ auf schwierige Situationen blickt, um die Bedürfnisse aller zu sehen und bestmöglich zu berücksichtigen ist schon hilfreich, um ein verbindendes Miteinander zu gestalten.

Es kommt meiner Meinung nach nicht darauf an, immer in völliger Gelassenheit zu agieren und reagieren, vielmehr bedarf es altersentsprechender Erklärung unserer Beweggründe für unser Verhalten. Zudem hilft es unsere Entscheidungen zu erklären, um unseren Kindern somit auf Augenhöhe zu begegnen, und der sichere Wegweiser zu sein.

Einen Weg, weg vom Perfektionismus hin zu „Unperfekt-Perfekt-Sein“ und zeitgleich genau passend für uns als Familie mit möglichst viel Freude an der gemeinsam verbrachten Zeit, sollte im Fokus stehen.

Nora Imlau schreibt in Ihrem Buch „Bindung ohne Burnout“: „Kinder Fühlen sich nie mehr geborgen und geliebt, als wenn sie spüren, dass wir schlicht gern mit ihnen zusammen sind.“¹²

Ich würde mir wünschen, dass wir unsere Selbstzweifel über Bord werfen und mehr darauf vertrauen, dass wir keiner Idealvorstellung gerecht werden müssen, um gute Eltern zu sein.

Ich kann Eltern nur dazu ermutigen, Unterstützung, beispielsweise in Form von Coaching, anzunehmen und empfinde es als große Stärke dazu beitragen zu wollen, das gemeinsame Miteinander für alle Beteiligten zu verbessern und über sich selbst hinauszuwachsen.

Eltern zu stärken, Menschen zu unterstützen gesunde und energiebringende Beziehungen zu führen, sowie Menschen in ihrer Handlungskompetenz zu befähigen und somit auch Kinder zu stärken, ist mir daher ein großes Anliegen und Coaching ein Teil meiner Vision dazu beizutragen.

¹² Vgl. Nora Imlau, Bindung ohne Burnout, S.22

Quellenangabe

- Buch: Nora Imlau, Bindung ohne Burnout
Weinheim: Beltz Verlag, 2. Auflage 2024
- Buch: Dr. Martina Stotz & Kathy Weber, die Superkraft der liebevollen Führung
Weinheim: Beltz Verlag, 1. Auflage 2023
- Buch: Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden
München: Kailash Verlag, 41. Auflage 2015
- Buch: Nora Imlau, Mein Familienkompass
Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH 1. Auflage 2022
- Buch: Nora Imlau, Meine Grenze ist dein Halt
Weinheim: Beltz Verlag, 1. Auflage 2022
- Buch: Carina Thiemann, Ich fühle was, was du nicht siehst.
München: Kösel Verlag 2023
- Impulskartenset von Angelika Grubert und Margret Russer, Kinder-Coaching: Den Schatz in mir finden.
München: DonBosco Medien 2022
- <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/ressourcen/>
- InKonstellation Ausbildungsinhalte