

## Einleitung

Hallo liebe Eltern! Mit diesem „Seminar“ will ich Sie einladen, die Chance zu ergreifen, ihr Kind und sich selbst in dieser Krisenzeit besser kennen zu lernen. Mehr kann und will ich nicht machen. Ich kann Ihnen weder Tipps geben, noch kann ich Ihnen sagen, wie Sie es richtig machen. Ich kann Sie nur einladen, in dieser sehr intensiven Phase Ihr eigenes Abenteuer „Eltern zu sein“ neu zu entdecken. Dazu habe ich eine sechsteilige Reihe konzipiert, in der es zum einen diesen Podcast gibt, Textblätter und kleine Aufgaben, die wir dann als Grundlage für die Gespräche bei unserem Treffen nehmen.

Die Gliederung dieser Reihe:

1. Was entdecke ich gerade durch mein Kind an mir? Mein Bild von „meinem Kind“
2. Nerven – Ärger – Wut sich den Gefühlen stellen Trauer – Angst – Wut- Freude
3. Es soll mir und meinem Kind gut gehen! Medienkonsum und andere Gefälligkeiten...
4. Grenzen - Regeln und Erwartungen, Belohnung und Strafe
5. Wie miteinander sprechen? Welche Zeit und welcher Ort eignet sich dafür?
6. Konflikte sind wichtig
  - Wie entstehen sie?
  - Wie können wir rechtzeitig reagieren?
  - Wie können wir sie bearbeiten?

Die Textblätter beinhalten sehr knapp den Inhalt des Podcasts, einige Ideen für Spiele und Bücher.

Da ich nicht weiß, in welcher Altersgruppe sich Ihre Kinder befinden, werde ich mich auf das Alter zwischen 3 und 10 begrenzen.

**Erste Einheit:**

# Was entdecke ich durch mein Kind an mir? Mein Bild von „meinem Kind“

**Übung:** Mein Bild von Kindheit und die Kindheit meiner Bilder

Ich bitte Sie: suchen Sie sich 3 Fotos von sich aus ihren Fotoalben heraus. Legen Sie diese vor sich hin und betrachten Sie sich. Sie können diese Übung auch gerne mit Ihrem Partner machen?

Was für ein Kind waren Sie? Welche Schwierigkeiten haben Sie gemeistert? Welche Wege sind Sie seit dem gegangen? Welche Krisen sind Ihnen begegnet?

Nun wählen Sie drei Bilder von Ihre(m)n Kind(ern) und legen Sie diese daneben? Welche Kinder haben Sie? Wie gehen diese mit Krisen, auch der aktuellen um? Wie haben sich Ihre Kinder entwickelt und welche Grundthemen sind Ihnen sehr vertraut.

**Schreiben Sie Ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf.** Mit diesem Austausch würde ich gerne die erste Runde unserer Begegnung beginnen.

**Termine:**

**Austauschmöglichkeit in einer virtuellen Gruppe mit dem Referenten immer Montag, 6. April 2020, 20 Uhr.**

**Vorher anmelden beim Referenten unter: [kontakt@w-i-r-projekt.de](mailto:kontakt@w-i-r-projekt.de)**

## Textblatt:

### Erziehung ist Entwicklung

Im Zusammenleben mit unseren Kindern gelangen wir immer wieder an Themen, die uns besonders herausfordern. Meist sind diese Themen uns sehr vertraut. Wir erkennen dies sehr leicht an unserem Partner. Sich selbst zu beobachten, fällt da oft schwer. Doch Sie können diese Vertrautheit ohne Probleme anhand ihrer emotionalen Wahrnehmung entdecken.

Gerade in Krisen kommen die eigenen Grundthemen zum Vorschein und werden von den Kindern unbewusst hervorgerufen. Dies wird oft als Schwäche erlebt, ist aber ein wichtiger erzieherischer Vorgang.

In der Entwicklung von Kindern gibt es Phasen, in denen bestimmte Grundbedürfnisse stärker hervortreten und nach Befriedigung trachten als andere. So sind in den ersten sechs Monaten eines Kindes die Bedürfnisse nach Liebe und Sicherheit vorrangig. Später kommen die Bedürfnisse nach Orientierung und Anerkennung hinzu. Darauf folgen bis zum 6. Lebensjahr die Bedürfnisse nach Autonomie und Transzendenz. Bis zum Erwachsensein wechseln sich so verschiedene Phasen ab, in denen jeweils unterschiedliche Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Wie unsere Eltern und andere Bezugspersonen mit diesen Bedürfnissen umgingen, haben wir als Botschaften verstanden und gelernt. Diese Botschaften waren Erlaubnisse und Verbote. Erlaubnisse unterstützen uns in unserer Entwicklung. Sie werden z.B. mit folgenden Sätzen ausgedrückt: „Du kannst ruhig fragen“, „Das macht mir Freude“ oder „Es ist schön, dass du da bist“. Verbote oder auch Einschärfungen verhindern Entwicklung und stören unsere Kommunikation aufs Ärgste. Beispiele dafür sind etwa „Sei nicht...“ oder „Das schaffst du sowieso nicht“, „Frage nicht“ oder „Störe nicht schon wieder“.

Erlaubnisse und Einschränkungen sind nicht nur für die Kinder wichtig. Sie sind in unserem erwachsenen Leben von entscheidender Bedeutung. Geben wir sie auch unbewusst an die Kinder weiter.

In der Erziehung der Kinder erleben wir häufig, dass auch wir solche Botschaften gelernt haben und weitergeben. Zum Beispiel wenn ein Junge hemmungslos weint, weil er aus Quarantänegründen nicht zu seinem Freund kann. Wie schnell hören wir uns dann sagen: „Geh, wer wird denn schon wegen so etwas weinen.....“ anstatt dem Jungen mitzuteilen: „Es ist gut, dass du weinst. Ich bin auch traurig, dass wir nicht das machen können was wir wollen.“

Wir können mit Kindern lernen, unsere eigenen innerlichen Verbote in Erlaubnisse umzuwandeln. Wir können durch Kinder erfahren, dass Grenzsetzen Orientierung schafft und keine Abwertung bedeutet. Und wir können wahrnehmen, dass Bedürfnisse verhandelbar sind.

Natürlich ist dies alles gebunden an die Fähigkeiten, die die Kinder im Rahmen ihrer Entwicklung haben. Es reicht oft ein „Nein“ im Alter von 1-3 Jahren. Ich muss ein Kind nicht „tot reden“.

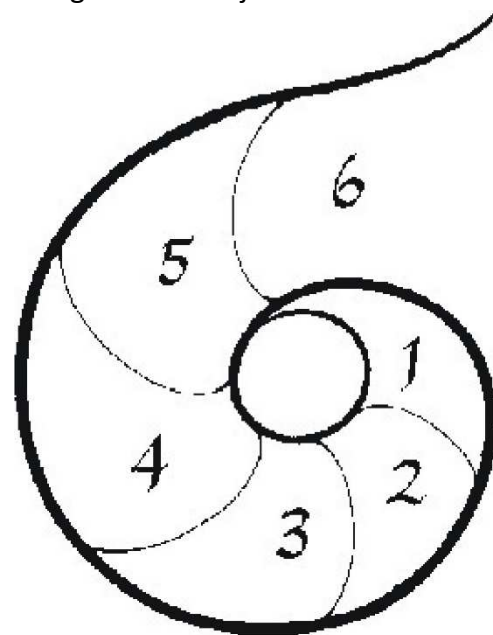
Im Sprechen mit Kindern geht es darum, deutlich und klar Bedürfnisse und Grenzen zu formulieren. Diese werde ich das nächste Mal einführen. Gerade heute ist es wichtig den Ängsten einen Raum zu geben. Kinder suchen auf diese Ängste eine Antwort und brauchen keine rationale Erklärung. Haben wir sie ja selbst nicht. Alles was wir Erwachsene in dieser Zeit machen: Wir glauben, dass diese Einschränkungen richtig sind und die Bedrohung durch den Virus so ist, wie es uns mitgeteilt wurde. Wer einen spirituellen Zugang hat, findet in dieser Zeit wieder die Kraft in einem Gebet. Wem dies nicht möglich ist, wird die Hoffnung, die im Augenblick wichtig ist, in den aufbrechenden Knospen eines Frühlings entdecken. Beim Gebet kann ich nur die Worte, die wir in solchen Zeiten immer wieder sprechen, teilen:

„Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

Es sind die Worte, die Dietrich Bonhoeffer aus seiner Haft geschrieben hat. Wir haben sie mit unseren Kinder Tag für Tag gesprochen, da sie etwas vermitteln, was wir alltäglich in unseren Krisen brauchen: Trost.

Wenn sie Kinder im Alter zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr haben, so werden sie feststellen, dass sie das Thema „Tod und Krankheit“ sehr gerne haben. Ihre Kinder sind in diesem Alter Sinnsucher. Dabei hilft es den Kindern kaum, wenn wir Ihnen die Vorgänge sachlich erklären. Denn mit diesen Themen suchen sie Antworten auf einer ganz anderen Ebene: nach Transzendenz. Ihre Kinder brauchen in dieser Phase Rituale, die ihnen helfen, diese existenziellen Themen zu bearbeiten. Das ist in den Zeiten der Krise besonders wichtig.

Sie finden auf dem ergänzenden Blatt eine Tabelle. Sie ist von einer amerikanischen Kollegin aus der Transaktionsanalyse. Transaktionsanalyse ist eine Therapieform, die unter anderem auf die tieferliegenden Themen unserer Entwicklung schaut. Diese Tabelle gibt einen kleinen Einblick in die Entwicklung eines Menschen bis zum 20igsten Lebensjahr. Die Entdeckung die Pam Levin gemacht hat, fasziniert mich als Berater bis heute. Haben wir diese Phasen durchlaufen, so beginnen wir wieder von vorn und haben die wunderbare Chance alte Einschränkungen zu bearbeiten. Die besten Helfer in dieser Eigenentwicklung sind unsere Kinder. Sie sind diejenigen, die ganz genau wissen, wo wir uns am Besten weiterentwickeln können. Das wird gerade in Krisenzeiten sichtbar. Deswegen beginne ich damit. Eine meiner schwierigsten Erkenntnisse, die meine Kinder an mir hervor gearbeitet haben: dass Grenzen setzen gar nicht so schlimm ist. Ich werde deswegen nicht abgelehnt. Ich sollte sie aber rechtzeitig setzen. Dann habe wir alle die Chance damit zurecht zu kommen. Zu spät geht meist in die „Einschränkungen“ und endet mit viel Ärger.



*Spiral of growth through  
developmental stages*

Besondere Bücher, die das Thema Krise und Trauer aufgreifen:



**Britta Teckentrup: Der Baum der Erinnerung**

Der alte Fuchs stirbt und die Tiere des Waldes trauern. Nach und nach entsteht an der Stelle ein Baum, in dem dann die Tiere des Waldes leben können. Sie erzählen sich die Geschichten vom Alten Fuchs. Eine sehr schöne Bildergeschichte zum Werden und Vergehen. Es könnte auch eine gute Überleitung sein, welche Geschichten Bäume erzählen.



**Ulf Nilson, Eva Erikson: Die besten Beerdigungen der Welt**

Für manche mag dieses Buch etwas schwierig sein. Kinder können damit gut umgehen. Zuerst wird die Hummel vergraben und ein Gedicht dazu gesprochen. Dann eine Maus.... Es geht um Rituale und was eine Beerdigung eigentlich bedeutet. Eine gute Einleitung mit den Kindern über Tod und den Abschied zu sprechen. Auch eine Überleitung zu einem Besuch auf dem Friedhof.

**Astrid Lindgren:**

**Kling meine Linde:** mit dem Kinder einen Trauerprozess durchgehen können.

**Brüder Löwenherz:** in dem Trauer und Verlust mitgeföhlt werden kann.

**Iva Procházková:**

**Die Zeit der geheimen Wünsche:** Wie aus Unsicherheit und Missverständnissen die Freude entdeckt wird.

**Fabian der Felsenhocker:** Seit sechs Stunden sitzt Fabian mit vereisten Pobacken hoch oben auf einem einsamen Felsen. Nie mehr wird er von dort oben herunterkommen....

**Irina Korschunow:**

**Der Findefuchs:** Wie ein kleiner Fuchs eine Mutter bekam.

**Cornelia Funke:**

**Die Wilden Hühner:** Eine Geschichte von Mädchenfreundschaften mit Freude und Leid;

**Der kleine Werwolf:** Wer bin ich denn und was will denn eigentlich sein?

## Seelenvogel

Eine wunderschöne Geschichte von einem Vogel, der, aus dem Käfig befreit, sich um unsere Sorgen und Wünsche kümmert. Daraus entstand eine Gestaltungsidee für Kinder ab der 3. Klasse. Jedes Kind malt sich einen Seelenvogel und klebt auf den Bauch des Seelenvogels einen Briefumschlag. In diesen Briefumschlag kann das Kind Sorgen und Wünsche legen. Am Ende der Woche leert das Kind den Umschlag und schaut noch mal nach, was sich so getan hat. Die Wünsche und Sorgen werden dann entfernt.

(Geschichte und Anleitung sind zu finden bei: Schilling, Diemut: Das bin ich. Bildnerisches Gestalten mit Kindern, 2005.)

Eine ähnliche Idee zur Angst können **Sorgenpüppchen** sein. Dazu finden sie im Internet gute Anleitungen, mit Geschichten und Bastelanleitung.

<https://www.kikisweb.de/basteln/stoff/sorgenpuppen.htm>

### **Kinder und Jugendfilme:**

Zum Umgang mit Filmen gibt es sehr gute Tipps bei der :  
[http://www.mkfs.de/fileadmin/Materialien/Kinder\\_Kino.pdf](http://www.mkfs.de/fileadmin/Materialien/Kinder_Kino.pdf)

**Frida- mit dem Herzen in der Hand:** Die 13jährige Frida lebt mit ihrer geschiedenen Mutter und ihrer älteren Schwester Kaisa in Oslo. Während der Sommerferien liest sie „Die Kunst des Liebens“ von Erich Fromm - und ist beeindruckt. Mit ihrem neugewonnenen Wissen und ihren eigenen altklugen Weisheiten mischt sich Frida fortan in die Herzensangelegenheiten ihrer Familie und Freunde.

**Die Blindgänger:** Sie machen Musik und haben Talent. Marie und Inga sind beide 13. Beste Freundinnen, die ihre Geheimnisse teilen und alle Probleme: mit den Lehrern, dem Aussehen, den Jungs und der ersten Liebe. Genau wie alle Mädchen ihres Alters - mit einem großen Unterschied: Marie und Inga sind blind,

**Whale rider:** Die Maori-Bewohner eines kleinen neuseeländischen Küstenstädtchens führen ihre Herkunft auf Paieka, den Walreiter, zurück. Ein männlicher Nachfahre aus jeder Generation trägt seit Tausenden von Jahren diesen Herrschertitel. Nun ist die Zeit für einen neuen Erben gekommen.

**Wintertochter:** Schöne Bescherung: Die zwölfjährige Katharina fällt aus allen Wolken, als sie am Weihnachtsabend erfährt, dass ihr richtiger Vater der russische Matrose Alexei ist. Wutentbrannt verlässt sie ihre Eltern...

**Wert-Integration-Resilienz - WIR in Krise**  
Ein interaktives Trainingsprogramm

Alter/ psycho- analytisch. Äquivalent	Bedürfnisse	Ausdruck	Erlaubnisse	Verbote negative - entwicklungs- mindernde Botschaften, die dann im Erwachsenenalter prägend sein können
0Geburt - 6. Monat frühe orale Phase	<b>Sein</b> - liebvolles Füttern und Nähe, Liebe und Berührungen, so- fortige Reaktion auf Schreien, Ruhe Sicherheit	Schlaf, Essen, Schreien, Mangel an Konzentration,	Du hast jedes Recht hier zu sein, ich finde deine Bedürfnisse in Ordnung, ich bin froh, dass du ein Junge/Mädchen bist. Du brauchst dich nicht zu beeilen, Ich habe dich gern	Sei nicht! Fühle nicht! Hab keine Bedürfnisse!
6. - 18. Monat orale Neugier	<b>Tun</b> Liebe, Zärtlichkeit, Entdecken - etwas tun, Neugier, Tatendrang, zur Ruhe kommen, die Welt gestalten	Beginn Krabbeln, Orientierungsvermögen wächst, Kontakt zum Boden, Ärger über Grenzen des eigenen Tuns	Du brauchst für Streichel- einheiten keine Tricks anwenden, es ist in Ordnung, Dinge zu tun und gleichzeitig Unterstützung zu bekommen, du kannst die Welt entdecken, du darfst neugierig sein! Du darfst deine Intuition entwickeln.	Sei nicht lästig! Fang nichts an! Tu nichts! Sei ruhig! Sei nicht neugierig! Sei nicht du selbst! Sei nicht intuitiv! Sei nicht laut! Geh nicht in meinen Bereich!
18. Monat - 3. Jahr anale Phase	<b>Denken</b> Autonomie, Anerkennung für die Leistung, Liebe, Orientierung (Grenzen)	„Nein“, „Ich will!“ Denken - Trennen Zeit, Grenzen, Zeit zum Nachdenken	Ich habe keine Angst vor deinem Ärger, Ich bin froh, dass du wächst und gedeihst, Wir können beide zur gleichen Zeit denken und fühlen, Nimm deine Bedürfnisse wahr	Denke nicht! Habe keine Bedürfnisse unabhängig von mir! Mit mir zusammen ist alles o.k. Keine Möglichkeit für eine unabhängige Position.
3.- 6. Jahr genitale Phase	<b>Identität</b> Autonomie, Orientierung, Anerkennung, Transzendenz Liebe Sicherheit Gestaltung von Umgebung	Sammeln von Informationen, Gründe suchen, Identität, eigen sein, Versorgung soll erhalten bleiben, Ausprobieren von Macht	Du kannst kraftvoll sein und weiterhin Bedürfnisse haben, Du brauchst nicht ängstlich zu sein um beachtet zu werden, Du kannst deine Gefühle offen darlegen (direkt ausdrücken) Du brauchst nicht zu sterben, um deine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen	Eifersucht: Ich habe etwas und du nicht Sei nicht natürlich! Sei nicht ehrlich! Sei nicht kraftvoll! Sei nicht liebevoll! Pass auf!
6.- 12. Jahr Latenzzeit	<b>Struktur</b> Orientierung Anerkennung Autonomie Transzendenz Liebe Sicherheit neue Ausdruckformen finden, Lernen	Geschichtlichkeit entwickeln, Erfahrungen im Handeln machen, sich bemühen, neue Beziehungen herstellen, Streiten um Strukturen zu verinnerlichen	Du kannst (nach)denken, bevor du dir etwas zu eigen machst. Du bist ok. Auch wenn ich dir eine Grenze setze! Vertraue dir, dass du weißt, du kannst auf deine Weise handeln. Es ist o.k., deine eigene Meinung zu haben. Du musst nicht leiden und leiden lassen, um zu bekommen, was du brauchst	Denk nicht, tu einfach! Strukturiere nicht! Schließe nicht aus! Mach keine Fehler!
13.- 19. Jahr Pubertät	<b>Regeneration</b> Sexualität Anerkennung neue Ausdrucksformen finden, Liebe, Orientierung, Transzendenz	Sich erneuern - sich integrieren, Durcharbeiten vorangegangener ungelöster Probleme, Sex - Information und Erfahrung, Loslösung von der elterlichen Beziehung	Du kannst eine sexuelle Person sein und immer noch Bedürfnisse haben, Es ist o.k., zu wissen wer Du bist, du bist willkommen, wenn du wieder nach Hause kommst. Ich liebe dich	Mach es nicht! Werde nicht erwachsen!

Quelle: Pamela Levin: Les Cycles de l'identité, 1986