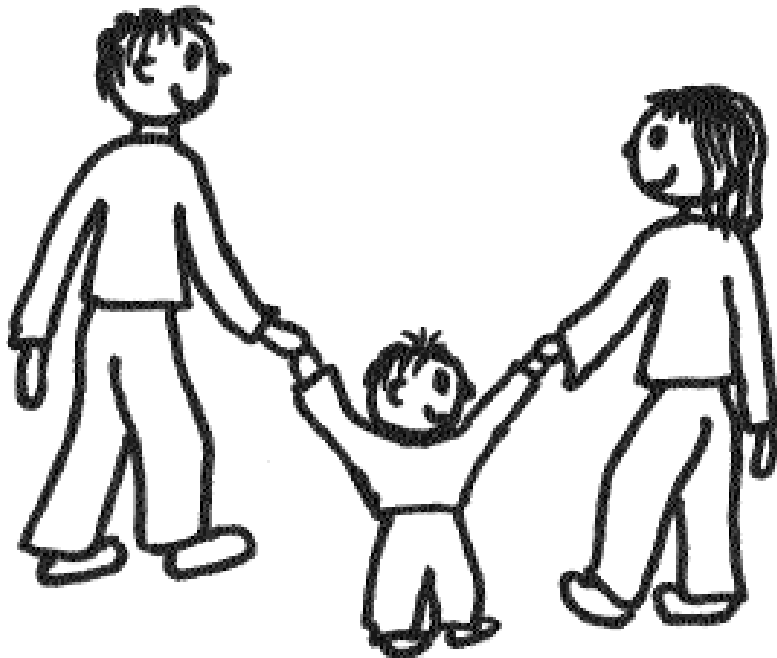


natürlich begleiten

**eine einfache, artgerechte, Halt gebende,
ernst nehmende und folglich echt liebevolle
Erziehungsmethode**

Elternschule
Beziehungsschule



Daniela Bissig-Bestgen

Einleitung (wichtig, unbedingt lesen!)

Hallo liebe Leserin, lieber Leser, liebe Eltern!

Scheinbar interessierst du dich genauso wie ich für **Erziehung**, also für eine **gute Beziehung** zwischen dir und deinen Kindern. Das freut mich sehr!

Gerne gebe ich dir von **meinen Erfahrungen** weiter, die ich mit unseren eigenen, aber auch vielen andern Kindern in all den letzten Jahren machen durfte. Ich kann zwar nicht mit wissenschaftlichen Studien aufwarten, aber was man selber erlebt und im Alltag vielfach bestätigt gefunden hat, kann ja nur wahr und in sich richtig sein.

Natürlich habe auch ich in der Erziehung unserer Kinder - wie alle Eltern! - ab und zu **Fehler gemacht** oder sinnlos überreagiert und ebenso wird auch in deiner Familie bestimmt nicht immer alles rund laufen, auch wenn du sie nach meinen Angaben **natürlich begleitest**. Aber vielleicht kannst du ja trotzdem ein paar meiner Vorstellungen umsetzen, um es mit deinem Kind, deinen Kindern genauso lustig, interessant, gemütlich, tief sinnig und meistens friedlich zu haben wie wir.

Wenn du deine Kinder nämlich weder mit Konsumgütern 'überdünst', noch unter deinen Erwartungen 'erstickst', noch mit übermässiger Aufmerksamkeit 'versengst', noch sie aus Zeitmangel 'vertrocknen' lässt, sondern einfach wie ein/e Bio-Gärtner/in beiläufig ihre ganz **natürlichen Bedürfnisse** stillst, damit sie sich zu voller Blüte entfalten können, so erziehst du sie ja automatisch **'artgerecht'** (eben 'gemäss unserer menschlichen Art').

Dass du dabei ihren Hunger und Durst stillst, sie pflegst, bekleidest und sie warm hältst, wird für dich wohl selbstverständlich sein. Doch deine Kinder haben von klein auf auch das Bedürfnis, dass du für sie als Mutter und/oder Vater die **Rolle des aufmerksamen, sozialen (Herden-)Leittieres** übernimmst, als welches du ihnen mit freundlicher Gradlinigkeit, zuverlässiger Erreichbarkeit und massvoller Alltagsgestaltung einen **Halt gebenden Rahmen** bietest, in dem sie sich sicher und geborgen fühlen können.

Von dir lernen sie - wie in der gesamten Natur üblich -, wo sich ihr eigenes, aber auch all die andern, meist unsichtbaren **Reviere** ihrer Mitbewesen befinden, dass keiner allen Platz für sich alleine beanspruchen kann und fremde Reviergrenzen nicht ungefragt übertreten werden dürfen, da man sonst die anderen wütend macht. *Innerhalb* des eigenen Reviers darf aber jedes Kind (wie du selbst auch!) alles tun und lassen, was es will, sobald es fähig ist, die **Folgen seiner Entscheidungen** auch konsequent selber zu tragen.

Schritt für Schritt sind auf diese Weise bereits Kleinkinder langsam fähig, erste **Verantwortung** für sich zu übernehmen. Doch das ist nur möglich, wenn du sie als Leittier tagtäglich aufmunternd durch den Alltag begleitest und ihnen Gefahren aufzeigst (nicht versteckst!), sie aber auch *ohne viele Worte* auf Interessantes und Schönes um sie herum aufmerksam machst. Durch dieses geniale, beiläufige Gratis-**Wahrnehmungstraining** gelingt es deinen Kleinen schon bald, reale Zusammenhänge zu überblicken und folglich sinnvoll und sogar echt partnerschaftlich zu handeln, statt nur Dummheiten anzustellen.

Ihr verbringt also euer Leben nicht etwa mit Befehlen, Verboten, Schimpfen, Trotzen oder Strafen, sondern ihr macht einfach in **gelöster, friedlicher Atmosphäre** nebeneinander oder miteinander Haushaltsarbeiten, spielt, lacht, singt, gärtnerg, forscht, tollt herum und spricht über Gott und die Welt. Nur wenn eines der Kinder dabei im Begriff ist, eine **Reviergrenzverletzung** zu begehen, *hinderst* du es daran mit klarem **'Nein!'** und - falls nötig - *sofortigem Festhalten* (gibt Halt!) und sagst dazu in nur 1(!) Satz, *warum* du das tust. Danach sucht ihr gemeinsam in Ruhe eine **Problemlösung**, bei der alle Bedürfnisse berücksichtigt werden und die nun *immer* gilt. So fühlt sich dein Kind ernst genommen, achtet dich und hat gar keine Lust, frech zu sein oder dir etwas zuleide zu tun.

All diese Leittieraufgaben gelingen dir aber noch leichter, wenn du dich auch mal mit der uralten **Seelensprache der Symbole** befasstest, denn mit ihrer Hilfe kannst du noch viel

besser verstehen, was in deinen Kindern *drin* abläuft. Auf diese Weise schafft ihr es bestimmt auch mit der Zeit, euch sogar mit euren unsichtbaren, seelischen Seiten auseinanderzusetzen - etwa mit eurem '**bewussten Ich**', dem '**Schatten**', dem inneren '**Helfer**' usw. Dadurch werdet ihr eure Emotionen und negativen Komplexe viel besser in den Griff bekommen und könnt innerlich stabil und ausgeglichen werden.

Weil unser reales Schicksal jedoch trotzdem nicht immer leicht auszuhalten ist, tut es deinem Kind auch ausgesprochen gut, wenn du es schon früh dabei unterstützest, eine tiefe **Beziehung zu Gott** aufzubauen (auf welche Art auch immer), damit es sich jederzeit vorbehaltlos geliebt und beschützt fühlen darf - was sein Urvertrauen ungemein stärkt!

Wenn du in dieser Form konsequent **auf die Grundbedürfnisse** deines Kindes **eingehst**, machst du zwar nicht immer das, was es gerade möchte, aber dafür das, was ihm und dir auf Dauer gut tut. Erst das ist **echte Liebe**! So begleitet, werden deine Kinder aber auch selber **liebesfähig** und entwickeln sich zu freundlichen, interessierten, einfühlsamen, friedlichen und doch eigenständigen Menschen, mit denen man gerne zusammen ist.

Anfangs sind deine Kleinen so bestimmt mütter-/vaterorientierter als andere Kinder - wie junge Tiere halt, aber viel länger -, doch da sie schon früh vieles selber entscheiden dürfen und dabei aber stets auf deine helfende Begleitung zählen können, werden sie sich dennoch bald einmal auf gefreute Art selbstbewusst und ohne belastende Mangelgefühle von dir **ablösen** und später als Jugendliche - nun zu ihrem eigenen Leittier geworden - im Kreis ihrer Kollegen und Freunde auf ihren eigenen Füßen stehen, von allen respektiert.

Zum Gebrauch dieses Kalenders: In ihm sind alle Grundsätze des 'Natürlichen Begleitens' sehr komprimiert zusammengefasst, damit man schnell mal **etwas nachsehen** oder **den Überblick gewinnen** kann. (Unter www.natuerlich-begleiten.ch findest du dazu anschauliche Episoden aus dem praktischen Erziehungs- und Beziehungsalltag!)

Am besten liest du die Texte dieses Kalenders erst einmal durch, auch wenn du dabei unmöglich schon alles aufnehmen kannst. Danach wäre es sinnvoll, wenn du ihn eben wie einen Kalender an einem viel begangenen Ort in deiner Wohnung aufhängen würdest. Dasjenige Thema, das dich dann im Moment gerade besonders anspricht, nimmst du einfach als Vorderseite. So kannst du im Vorbeigehen **während Jahren** immer mal wieder ein paar neue Sätze **lesen** und sie mit deinem bisherigen Vorgehen **vergleichen**, darüber mit andern **diskutieren** und das, was dir zusagt, in deiner Familie **umsetzen**. Geringfügig angepasst eignet sich nämlich '*natürlich begleiten*' mit seinen einfachen Begriffen und Vorstellungen als **Beziehungs-Werkzeug und Selbsthilfe für jedes Alter** (0 - 99J.).

Ich habe die Überlegungen zu den Kapiteln aber jeweils nur aus der Sicht eines einzelnen elterlichen 'Ichs' mit *einem* Kind beschrieben, damit du dich als Mutter, Vater oder andere Beziehungsperson **persönlich** als Verantwortungsträger **angesprochen** fühlst und dich bei mehreren Kindern bewusst **jedem Kind** auch **einzel**n zuwendest. Nur so wird es dir gelingen, dass deine Erziehungsbemühungen nicht im Trubel der Geschwistergruppe ungehört untergehen, sondern dass die **sorgfältige Beziehung** zu *jedem* deiner Kinder diesem wiederum hilft, selbst tragfähige Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Und - was denkst du? Wäre diese natürliche Erziehungsform etwas für dich und deine Kinder? Falls ja, wünsche ich euch viel Spass beim Ausprobieren und *natürlich Begleiten*!

Copyright © 2021 freigegeben

Daniela Bissig-Bestgen

Inhaltsverzeichnis:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. Bedürfnisse | 6. Innenwelt |
| 2. Leittier | 7. Verwurzelung |
| 3. Reviere | 8. Liebesfähigkeit |
| 4. Wahrnehmung | 9. Problembearbeitung |
| 5. Symbolsprache | 10. Auswirkungen |

1. Bedürfnisse

Die Natur hat mir als Vater/Mutter ein Kind geschenkt! Seither erfüllt mich grosse Dankbarkeit. Ich betrachte es als **meine allerwichtigste Aufgabe** (gesellschaftliche Verpflichtungen können warten), es so zu umsorgen, dass es gut gedeiht wie eine seltene, wertvolle Pflanze. Wenn ich es aber natürlich begleiten und artgerecht erziehen will, ist es wichtig, **auf seine ganz natürlichen, menschlichen Bedürfnisse einzugehen**.

Mein Kind braucht von Geburt an **für seinen Körper** unbedingt ein schützendes Daheim, Wärme, Wasser, Nahrung, Kleidung, Pflege, frische Luft, Bewegung und Schlaf, aber **für seine seelische Gesundheit** (zur 'Ich'-Stärkung) auch noch:

- freundliche, zuverlässige, entschieden reagierende Eltern als Halt gebende Begleiter
- einen Tagesablauf mit regelmässigen Essens- und Schlafenszeiten, kaum Termine
- eine einfache Umgebung mit Gestaltungsmöglichkeiten, aber *nichts* im Überfluss!
- anschauliche, *kurze* Hinweise, Denkanstösse und Lob, statt Verbote und Forderungen
- die Respektierung seines persönlichen Reviers und darin Entscheidungsfreiheit
- sofortiges *Abgehalten*werden von Revierverletzungen (plagen, 'zleidwerken', fordern..)
- Unterstützung beim Trainieren der Emotionskontrolle und beim Lösen von Problemen
- aufmunternde Begleitung beim 'Selber-Tun', statt Verwöhnung und Abgegebenwerden
- *keine* ständig kommentierenden Eltern, sondern echt zuhörende Gesprächspartner
- gesunde Verwurzelung in Beziehungen (zu sich selbst, zu andern, zur Natur, zu Gott)

Ich möchte versuchen, diese **natürlichen Bedürfnisse** meines Kindes so lange zu stillen, bis es dazu selbst in der Lage sein wird (von Jahr zu Jahr mehr). Weil dies aber *anfangs* viel Zeit braucht, muss ich meine eigenen Bedürfnisse *teilweise!* zurückstellen, doch was jedes Mutter/Vater-Säugetier aus innerem Antrieb für seine Jungen tut, kann auch ich schaffen. Dafür werde ich täglich miterleben, wie sich mein Kind wunderbar entwickelt.

Übrigens: Kein Kind ist von Natur aus bössartig oder berechnend, sondern:

Wenn die natürlichen **Bedürfnisse** meines Kindes **gestillt** sind, so ist sein seelischer Tank voll.

Merkmal: Es ist zufrieden.

Wenn seine natürlichen **Bedürfnisse nicht gestillt** sind, so ist sein seelischer Tank leer.

Merkmal: Es reagiert auffällig und/oder störend (ruft unbewusst um Hilfe).



Zur Beachtung: Verhält sich mein Kind auffällig, obwohl ich *alle* seine natürlichen Bedürfnisse gestillt habe, so ist es entweder gerade krank geworden oder nimmt eventuell wegen einer organisch/psychischen Störung alles ganz anders wahr als ich (abklären!). In diesem Fall braucht es meine **Halt gebende Begleitung** aber natürlich noch viel mehr.

2. Leittier

Jede wilde Pferdeherde hat ein **soziales Leittier**. Es ist nicht besonders gross oder stark (meistens eine Stute), sondern es fällt auf durch sein besonderes **Interesse** am Wohlergehen der anderen Tiere und durch seinen guten **Orientierungssinn**, so dass sich ihm alle anvertrauen wollen und freiwillig auf seine Hinweise hören (**natürliche Autorität**).

Für mein Kind möchte ich als Mutter/Vater auch ein solch zuverlässiges Leittier sein, damit es mir vertraut und es sich bei mir sicher fühlt. Dazu muss ich Folgendes tun:

- **Ich befasse mich zuerst selber mit den 10 Schritten des 'Natürlichen Begleitens'**, damit ich den Weg schon ungefähr kenne, den ich mit meinem Kind gehen möchte.
- **Ich gebe den gesunden, einfachen Rahmen vor** (Tagesablauf, Menüs, Möblierung, Platzverteilung, Kleider, winziges Sackgeld ab 2-3 Jahren, Spielangebot, 'Schösseln', 'Auslauf'...), aber innerhalb seines persönlichen Reviers entscheidet es für sich selbst.
- **Ich halte mich an regelmässige Essens- und Schlafenszeiten** (Mittagsschlaf auch für mich). Nachts spreche ich kaum, damit mein Kind den Tag-Nacht-Rhythmus findet.
- **Ich lege mit meiner Partnerin/meinem Partner fest, wer für was zuständig ist** (flexible Revieraufteilung), und mache täglich eine halbe Stunde etwas nur für mich.
- **Ich zeige meinem Kind begeistert alles Schöne, aber auch die echten Gefahren** in seiner Umgebung. (Nicht wegschliessen, sondern *kurz* und *anschaulich* erklären!)
- **Ich höre meinem Kind genau zu** und reagiere auf seine Aussagen *sofort*. Ist dies gerade nicht möglich, so verlegen wir das Gespräch auf später (Versprechen halten!).
- **Ich schütze konsequent sein Revier** (Körper, persönliche Dinge, Plätze, Ansichten) und verlange von ihm, dass es ebenso alle Reviere seiner Mitmenschen achtet.
- **Ich halte es sofort mit klarem 'Nein!' von Revierverletzungen ab (ev. festhalten!)** und **sage dazu in 1(!) Satz, warum**. (stört, tut weh, geht kaputt...) Nicht schimpfen!
- **Ich zeige ihm auf, was Übergriffe bewirken** (Wut, Ausschluss aus Fam.-Raum), und lasse es die *natürlichen* Folgen seiner Entscheidungen selber tragen (ausnahmslos!).
- **Ich vermittele ihm, dass es trotz wachsender Eigenverantwortung *nicht perfekt sein muss***, sondern mitsamt seinen Grenzen geliebt wird - von mir und von Gott.
- **Ich schätze den Beitrag meiner Partnerin/meines Partners im Alltag** (Lohnarbeit, Zuwendung usw.) und werfe unsere Beziehung bei Schwierigkeiten nicht gleich hin.

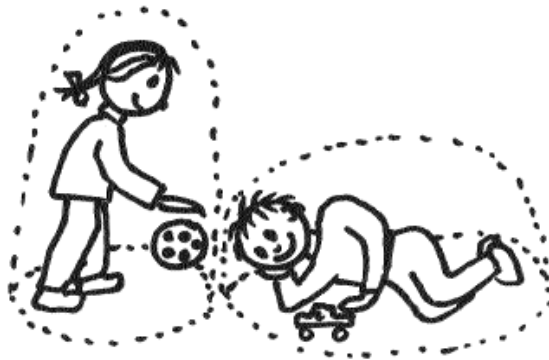


So fühlt sich mein Kind **sicher, frei und für sich selber verantwortlich** und ich kann aus dem Zimmer gehen, ohne dass es gleich etwas anstellt, streitet, mogelt oder überbordet. (Wahrnehmungsbehinderte Kinder benötigen dazu aber länger gezieltes Training.)

3. Reviere

Als Vater/Mutter **zeige** ich meinem Kind - wie ein gutes Leittier - schon früh, bis wohin sein unsichtbares, persönliches Revier geht. **Innerhalb seines Reviers** darf es **tun und lassen, was es will**, sobald es fähig ist, die **Folgen seiner eigenen Entscheidungen**, auf die ich es **vorher hingewiesen** habe, auch **selber zu tragen**. Zu seinem menschlichen Revier gehört sein *ganzer* Körper, *alle* persönlichen Dinge, seine angestammten Zimmerbereiche, aber auch seine Gefühle und Ansichten. Nur wenn ich **vorher gefragt** habe oder meinem Kind ansehe, dass es **einverstanden** ist, darf ich sein Revier betreten, mit ihm sprechen, es anfassen oder ihm helfen - ausser natürlich bei der Babypflege oder in Notfällen. Diese Rücksicht auf sein Revier ist keine ungesunde Verweichlichung, sondern vielmehr liebevolle **Wertschätzung**, die sein 'bewusstes Ich' von innen her **stärkt**.

Schlage ich jedoch mein Kind, nehme ihm etwas weg oder mache ihm etwas kaputt, so sind dies eindeutige **Revierverletzungen**. Aber auch unerwünschte Berührungen - egal ob aggressiv, erotisch, bemutternd oder übermütig - **tun** meinem Kind **seelisch weh** und **erzeugen Komplexwunden**. Auch Befehle, Auslachen, Vorwürfe-Machen, Abwerten, sich Einmischen in Privates, ständiges Kommentieren, Anstarren, herrisches Grenzensetzen, störende Lautstärke, Ausplaudern, Verwöhnen oder Überfordern sind Revierverletzungen, die es so wütend, traurig oder trotzig machen, dass es unbewusst wieder andere verletzt. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss ich aber nicht verschwinden oder alles dulden. Es ist nur nötig, dass ich die **Reviergrenzen** meines Kindes **achte**, es behandle, wie ich selbst gerne behandelt werden möchte - und **von ihm dasselbe verlange!** Sicher gibt es so immer noch ab und zu ein Gebrüll, doch nötige 'Auseinander-Setzungen' führen wir nun **ohne gegenseitiges Verletzen oder 'Verschwimmen'**. Auf diese Art respektiert, ist mein Kind bereit, auch mit sich und andern Menschen, Tieren, Pflanzen, Gegenständen und der Umwelt rücksichtsvoll umzugehen. ('Wie man in den Wald ruft, so tönt es heraus'.)



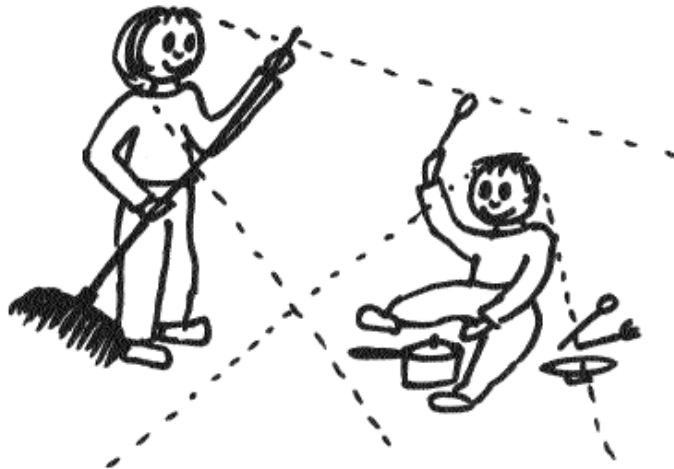
Damit mein Kind lernen kann, wo sich all die unsichtbaren Reviergrenzen überhaupt befinden, brauche ich nicht zu schimpfen, sondern **ich halte es** nur *von klein auf* immer **sofort mit klarem 'Nein!'**, ev. **Festhalten** und **einer 1-Satz-Erklärung** davon **ab**, ohne Erlaubnis **in fremde Reviere einzudringen**. Ebenso **hindere ich** auch **jeden anderen Menschen** (Familienmitglieder ebenfalls), **die Reviergrenze des Kindes** gegen seinen Willen **zu übertreten**, bis es gelernt hat, sein Revier selber zu verteidigen (etwa durch den ungewohnten Satz: 'Hast du mich *gefragt*, ob du mich berühren usw. darfst?').

Wenn ich mein Kind im Alltag öfters darauf **hinweise**, dass es sich zum Beispiel im Wohnzimmer, in der Küche, im Badezimmer, im Quartier, beim Einkaufen, im Bus oder zu Besuch gerade **in gemeinsamem, öffentlichem oder fremdem Revier** befindet ('Hättest *du* das etwa gern?'), so wird es bald nichts mehr ungefragt berühren, nicht gedankenlos herumturnen und auch kein nervtötendes Theater machen, sondern einfach **interessiert** die Umgebung in sich aufsaugen, **erfreut** mit mir etwas erledigen oder **friedlich** spielen.

4. Wahrnehmung

Um die unsichtbaren Reviergrenzen immer besser erkennen zu können, **trainiere** ich als Mutter/Vater zuerst einmal **meine eigene Selbst- und Fremdwahrnehmung**. Ich übe, genau hinzusehen oder zuzuhören und spüre bewusst, wie sich etwas anfühlt. Manchmal beobachte ich auch meine eigenen Reaktionen/Sätze und versuche, meine Gefühle klar zu unterscheiden. Auf ähnliche Weise kann ich meinem Kind **unauffällig** beim Spielen und Reagieren **zuschauen**. Was macht es zum Beispiel jetzt gerade und wie erlebt es dies? Warum ist es wütend oder was hat bewirkt, dass es heute so gut aufgelegt ist?

Je mehr ich mein Kind um mich habe und es bewusst wahrnehme, **desto besser erkenne ich, was in seinem Innern vorgeht**. Dies erlaubt mir, meist *ohne* viele Worte (!) *sinnvoll* zu reagieren und es weder zu stark, noch zu wenig zu beachten. So wird es kaum trotzen oder 'zleidwerken', sondern möchte nur mit mir zusammen die Welt entdecken.



Die Wahrnehmungsfähigkeit meines Kindes wird grösser, wenn wir beide oft miteinander sprechen und vieles um uns herum und in uns drin **bewusst erleben**.

Gemeinsam können wir zu Hause kochen, Wäsche zusammenlegen, Basteleien erfinden, 'wässern', 'Musik' machen, wischen, zeichnen, pflanzen, Geschichten spielen, aufräumen oder draussen Hütten bauen, Pfützen-, Nacht- und Sockenspaziergänge machen, Wälder und Bäche erforschen usw. Auf diese Weise **lernt** mein Kind **hinzusehen, zuzuhören**, tastend zu erspüren, zu ordnen, zu vergleichen, Zusammenhänge zu erkennen, etwas darzustellen, sich auszudrücken, etwas zu leisten, sich rücksichtsvoll in andere einzufühlen und erfährt nebenbei durch mich, wie es auf andere wirkt ('spiegeln').

Auch wenn dieses natürliche Lernen öfter mal zu dreckigen Kleidern führt, gibt es wohl kein wertvolleres **Gratis-Intelligenztraining für Kleinkinder** (auch für behinderte) als **dieses alltägliche, begleitete Selber-Tun**. Zudem verhilft die verbesserte Wahrnehmung meinem Kind, fremde Reviere leichter zu erkennen und sich somit sozialer und friedlicher zu verhalten. Dadurch wird es meist bald zu einem **beliebten Spielkameraden**.

In der heutigen Zeit kann die Wahrnehmungsfähigkeit meines Kindes aber **durch zu viele Aktivitäten** (Besuche, Feste, Kinderparadiese, Zirkus, Filme, Games, Zoo, Reisen, Kurse, Eltern-Erklärungen usw.) schnell **überreizt** und damit **geschädigt** werden, bis es nur noch unzufrieden herumquängelt. Statt jedoch einfach all das ganz wegzulassen, übe ich als Leittier mit ihm, solche **Anregungen vereinzelt** im Alltag **einzubauen**. Aber auch **allein zu sein** (Privatsphäre) oder **sich zu langweilen** ist wichtig (nicht reden!), denn so kann es natürlich ausruhen und kreative Ideen wachsen lassen, bis es erneut **aufnahmefähig** wird. Mit der Zeit spürt es von selbst, wann es Anregung braucht und wann Ruhe.

5. Symbolsprache

Manchmal kann es geschehen, dass ich als Vater/Mutter mein grösser werdendes **Kind** in bestimmten Situationen überhaupt **nicht verstehe**. Weshalb etwa muss seine Puppe im Spiel zum Arzt oder weshalb wird sie vom Wolf gefressen? Was bedeutet der Traum, den es mir gerade erzählt hat? Oder was wollte es mit seiner Zeichnung ausdrücken?

Mein Kind versucht in solchen Momenten, das was es tief in seinem Innern spürt, durch **einfache Bilder** darzustellen. Es 'spricht' dabei unbewusst in der **uralten Symbolsprache** seiner Seele. Diese benützen die Menschen auf der ganzen Welt schon seit Jahrtausenden, um einander in Bildern, Märchen, Ritualen und Religionen schwer fassbare Gefühle und Erkenntnisse mitzuteilen. Ich kann **lernen**, diese Sprache zu **übersetzen**.

Will ich etwas Symbolisches **deuten**, so sammle ich einfach zu einem darin enthaltenen Begriff (wie 'Auto', 'Brot', 'Tiger', 'Kreis' usw.) *alle* Ideen, die mir gerade einfallen. Solche **Assoziationen** finde ich noch leichter mit Hilfe eines Traumdeutungsbuches nach C. G. Jung oder durch die Zuordnung zu den Bereichen 'Erde, Wasser, Feuer und Luft' nach W. Odermatt. Dann wähle ich jene Bedeutung aus, bei der tief drin in mir etwas **anklingt**, und schon beginne ich, das bildlich Dargestellte **ahnend zu verstehen**.

Aber **Achtung!** Wo das Unbewusste sich symbolisch äussert, gibt es **kein Rechthaben, nur Gespür**. Statt mich also mit voreiliger Zwängerei in Überdeutungen zu verirren, nähere ich mich als Mutter/Vater der geheimnisvollen Wahrheit von Symbolen stets nur **mit zurückhaltender, tiefer Ehrfurcht**. Was ich auf diese Weise in der Seele meines Kindes zu 'sehen' bekomme, darf ich niemals bei Nachbarn und Verwandten ausplaudern oder ins Lächerliche ziehen, sonst verletze ich es schrecklich (seelisches Revier!).

Auch das Erforschen meiner eigenen Innenwelt sollte ich **vorsichtig** angehen, weil dadurch oft längst Vergessenes aus meinem Unterbewusstsein aufgewirbelt wird, was mich verwirren könnte. Darum wende ich mich dabei stets an eine **erwachsene Vertrauensperson** (Partner/in, Freund/in, eigene/r Mutter/Vater, Therapeut/in), die bereit ist, mit mir solche Erfahrungen einfühlsam anzusehen und zu besprechen.



Zeigt mir mein Kind ein selbstgezeichnetes Bild oder erzählt es mir einen Traum, so **frage** ich es nur interessiert, was es sich dabei überlegt hat. Dies ergibt oft wunderbar vertrauensvolle Gespräche. **Meine eigenen Deutungen behalte ich** dabei jedoch meist **für mich**, weil ich sonst seine kindlich sprudelnde Darstellungsfreude zerstören könnte. Es genügt ja, wenn ich mein Kind dank dieser seelischen Ursprache wieder **besser verstehen** kann.

6. Innenwelt

Mit Hilfe der Symbolsprache gelingt es mir viel leichter, mich auch mal mit meiner eigenen Psyche, meiner nur schwer fassbaren **seelischen Innenwelt** zu befassen. Diese breitet sich nämlich in mir aus *wie* eine Landschaft, in der sich meine unterschiedlichen **Persönlichkeitsseiten** wie Lebewesen tummeln. Deren Handeln und Erleben wirkt sich tagtäglich in meinem **Verhalten** als Vater/Mutter meinem Kind gegenüber aus, so dass es hilfreich ist, über diese meist **unbewussten Abläufe** ein bisschen Bescheid zu wissen.

Als zentralen Persönlichkeitsanteil nehme ich in meinem Innern vor allem mein **'bewusstes Ich'** wahr. Dieses **steuert** im ganz normalen Alltag meine absichtlichen Handlungen, während ich mir *bewusst* bin: 'Ich mache..., ich sage..., ich will... usw. Normalerweise stehe ich mit diesem 'Ich' sicher auf beiden Beinen im hellen Licht der Bewusstseins-Realität und stelle mich ruhig und entschlossen den Herausforderungen meines Lebens - etwa wie der **Held** einer Geschichte. Als solcher **bin** ich mit Leib und Seele einfach so wie ich bin (Identitätsgefühl), sehe als Seelenfigur auch aus wie in der Realität und **handle** geplant oder aus dem Moment heraus, wie es mir sinnvoll erscheint.

Einer, der mein 'bewusstes Ich' auf dem Weg durch meine innere Seelenlandschaft begleitet, ist mein sogenannter **'seelischer Schatten'**. Mit diesem natürlich dunklen, **unbewussten Teil** von mir nehme ich Grenzen nicht so genau wahr, kann mich auch mal gehen lassen, mich ausruhen, Feste feiern, tanzen, singen, kreativ sein, Sex haben, nichts tun, schlafen oder mich Fantasien hingeben. Um psychisch gesund bleiben zu können, brauche ich seine **emotionale und geistige Lockerheit** unbedingt.

Mein 'Schatten' ist **untrennbar** an mein 'Ich' gebunden (wie in der Realität) und kann als unsichtbares, halbbewusstes Schattenwesen auch nicht wirklich kaputt gehen. Freimütig stellt dieser 'Kollege' in mir drin einfach meine **momentanen Stimmungen** dar - von fröhlich bis betrübt, von grossspurig bis ängstlich, von faul bis überdreht usw.

Mein 'Ich' dagegen erlebt stets alles bewusst 'am eigenen Leib': jede Freude, aber eben auch jeden Schmerz! Wenn ich mich von meinem 'Schatten' mal **mitreissen lasse**, sobald er locker oder in Panik *übertreibt*, abhebt, stolpert, ausrutscht, sich fürchtet, fremde Grenzen übertritt oder sich und andere verletzt, so **muss** deshalb **ich leiden** - nicht er!

Nur allzu leicht passiert es nämlich, dass mein 'Schatten' an gefährlichen Stellen in meiner Seelenlandschaft ('Komplexwunden-Orte') wegen seiner unklaren Sicht ('Komplexbrille') **meint, es drohe** uns beiden bestimmt gleich **Lebensgefahr**. Und schon 'schreit' er in meinem Unbewussten unvermittelt auf, bläht sich dabei hysterisch zu einem unsichtbaren 'Schatten'-Monster auf und lässt mich je nach meinem angeborenen Charakter **blindlings reagieren**. So brülle *ich* etwa schon wegen Kleinigkeiten jemanden an, schimpfe, werde rot, lüge, weine, verschanze mich hinter giftigen Bemerkungen, schlage zu, erstarre, spüre Übelkeit, laufe beleidigt davon oder fliehe in ein Zwangs- oder Suchtverhalten.

Mein 'Schatten' versucht in solchen Momenten eben, mich blitzartig vor Schmerzhaftem und Unangenehmem zu schützen und rät meinem 'Ich', zu **verdrängen** oder auf andere zu **projizieren**. Kurzzeitig angewandt ist dies ja auch eine uralte **Überlebensstrategie**, aber wer an solchen Notlösungen hängen bleibt, wird mit der Zeit psychisch krank.

Es ist also wichtig, meinen 'seelischen Schatten' als lebensnotwendige Seite meiner Seele zu schätzen und seine/meine **negativen Komplexreaktionen** einfach **als Alarmsirene** zu betrachten, durch die ich zwar brutal, aber zuverlässig auf vorhandene Problemstellen hingewiesen werde. Ich muss nur lernen, **meinen Schatten** in schwierigen Situationen mit natürlicher Autorität **rechtzeitig 'an die Leine zu nehmen'** (in der Vorstellung), damit er

nicht völlig durchdreht und mich oder andere gefährdet. Aber dann kann ich ihm (eigentlich mir selbst) **beruhigend zusprechen** wie einem bellenden Hund oder einem erschreckten Pferd und sollte mir das auslösende Problem danach unbedingt noch genauer anschauen.



Damit mein 'bewusstes Ich' dieser Führungsaufgabe gewachsen ist, steht ihm in meiner Seele noch eine weitere Persönlichkeitsseite zur Verfügung: mein '**innerer Helfer**'. Dieser ist unverwundbar und unzerstörbar und als mein **Gewissen** direkt mit meinem göttlich weisen Schöpfer verbunden, so dass ich durch ihn immer genau weiss, was für mich gut und in sich richtig ist/wäre. Als unbestechlicher, echt liebender **Berater, Beschützer und Wegweiser** lässt mich mein 'Helfer' aber stets frei, selber zu entscheiden, welchen Weg ich gehen möchte. Er zeigt meinem 'bewussten Ich' nur auf, was wirklich **Realität** ist und was nicht, wo **das gesunde Mass** liegt, wo Gefahren und Wahrnehmungs-Verzerrungen lauern, aber auch wie Probleme gelöst werden können oder wo die tiefen **Wahrheiten** des Lebens zu finden sind. Ob ich zuhören und gehorchen will, ist allerdings *meine* Sache.



Oft **reagiere** ich jedoch schon von selber ganz **automatisch freundlich**, eile jemandem ohne zu überlegen zu Hilfe oder tue sonst etwas Gutes. Solche friedlichen, **positiven Komplexreaktionen** kommen bei uns allen im Alltag viel häufiger vor, als wir meinen - nur fallen sie halt leider nicht so auf wie die negativen (...ist bei Zahnschmerzen ja ähnlich!).

Die meisten dieser *positiven* Komplexbausteine haben mir meine Vorfahren vererbt und der Rest ist mir im Laufe meines Lebens in Form **guter Erfahrungen** geschenkt worden. Unterdessen bilden sie den Grossteil meiner herrlichen Seelenlandschaft und lassen mich beiläufig fast ununterbrochen positiv, sinnvoll und folglich **echt liebend handeln**. Und wenn ich auch noch möglichst oft daran denke, meinen 'Helfer' bewusst um Rat zu fragen, so kann ich mich auf meinem Lebensweg eigentlich gar nicht verirren.

Neben diesen drei grundlegenden **Teilen meiner Persönlichkeit** gibt es noch weitere Aspekte in mir drin, zum Beispiel meine Weiblichkeit *und* Männlichkeit - egal ob ich Frau oder Mann bin -, meine Mütterlichkeit *und* Väterlichkeit, meine Kindlichkeit und meine inneren Alten - ungeachtet meines wirklichen Alters. Aber auch Überirdisches oder Magisches, Pflanzliches oder Tierisches existiert in mir drin. Um mit diesen Seiten von mir umgehen zu lernen, stelle ich sie mir einfach ebenfalls als **symbolische Figuren** vor. So wird mein Helden-'Ich' also Tag und Nacht unsichtbar von all diesen unterschiedlichen Seelenfiguren durch meine innere Seelenlandschaft begleitet. Wenn ich wach bin, können sie sich **über mein äusseres Verhalten** hilfreich oder störend **auswirken** und zwar bewusst oder unbewusst, emotional oder geistig - je nach dem, welcher Persönlichkeitsanteil in mir gerade das Sagen hat. Wenn ich schlafe, wandert hingegen nur noch mein unbewusstes 'Nacht-Ich' mit, während mein 'Helfer' die Regie übernimmt und zusammen mit allen Seelenfiguren unzählige verarbeitende **Traum-Theater** für mich aufführt.

Auch **mein Kind** trägt eine solch vielfältige **Innenwelt** in sich. Schon bald nach seiner Geburt darf ich als Vater/Mutter miterleben, wie es mit seinem noch kaum bewussten 'Ich', 'Schatten', 'Helfer' usw. in ureigener Weise auf mich reagiert. Meine Aufgabe ist es von da an, mein Kind in seiner ganz **persönlichen Eigenart anzunehmen**, es nach und nach mit der Aussenwelt und seiner eigenen Innenwelt bekannt zu machen und ihm als gutes Leittier und als 'Helfer'-Vorbild viele **realistische Rückmeldungen** zu geben, damit es immer mehr lernt, mit seinem 'bewussten Ich' positiv auf den eigenen Füßen zu stehen.

Ich *zeige* meinem Kind auch schon bald, wie es seinen '**Schatten**' einerseits **geniessen**, andererseits aber auch **gezielt führen** kann. Dabei soll es ohne weiteres Wut, Angst, Eifersucht, Übermut usw. bewusst in sich **spüren** und **darüber sprechen**, aber es darf seinem 'Schatten' *nicht* immer und überall erlauben, diese Emotionen blindlings loszulassen. Wie in einer **Hundeschule** soll es seinem 'Schatten' beibringen, auf ein 'Halt!' sofort herzukommen und sich in der Vorstellung 'an die Leine nehmen' zu lassen. Dadurch gelingt es meinem Kind, statt zu lügen, Angst zu verdrängen oder Fehler auf andere zu projizieren, mit seinem 'Schatten' der **Realität tapfer in die Augen zu sehen**. Mein Kind soll aber Wut und andere Stimmungen im passenden Moment auch spielerisch ausleben dürfen und seinen 'Schatten' als genialen **Ausruh- und Fantasie-Profi** erleben können.

So wird das '**bewusste Ich**' von meinem Kind und mir zusehends zu einem **guten Leittier für unseren 'Schatten'** und dieser zu unserem treuen, inneren **Wächter/Alarm**. Dadurch entwickeln wir beide gesunden Durchhaltewillen und Leistungsfreude, ohne gleich jedem launischen Unlustgefühl nachgeben zu müssen. Auch Auseinandersetzungen führen wir jetzt viel gelassener und sind fähig, gefährliche Sucht-Strudel bewusst zu umgehen.

Zu alldem verhilft uns das aufmerksame Hören auf unseren '**inneren Helfer**'. Er unterstützt mich als Vater/Mutter auch dabei, meinem Kind **eindrückliche Erlebnisse** durch herzliche Zuwendung, 'Schösseln', Zuhören, gute Gespräche, Natur-Erfahrungen, weise Geschichten und durch eine tiefe Gottesbeziehung zu ermöglichen.

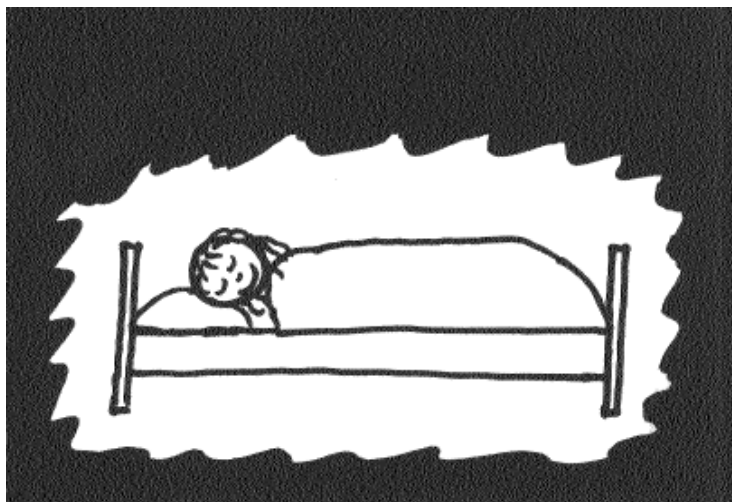
Dies alles **stabilisiert die Innenwelt** meines Kindes und gibt ihm so viel **Halt**, dass es selbst in schwierigen Lebensphasen - die niemandem erspart werden können - nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen ist und immer einen Weg finden wird, damit umzugehen.

7. Verwurzelung

Vor Jahrtausenden wurden sich die Urmenschen langsam, langsam **bewusst**, was sie taten, und merkten, dass sie **Gutes** bewirken konnten, aber auch **Böses**, Schlechtes und Fehlerhaftes - und dass alles Lebendige irgendwann unausweichlich **sterben** wird. Durch diese vorher unbekannten Ängste und Schuldgefühle verunsichert, begannen die Menschen nach dem Grund ihres Daseins zu fragen, wobei sie erstaunlicherweise überall auf der Welt zu demselben Schluss kamen: Es 'musste' irgendetwas **Unsichtbares, Übermenschliches, Allumfassendes** existieren, welches *wollte*, dass alles so ist, wie es ist. Instinktiv spürten sie auch, dass sie angesichts der Naturgewalten nur bei diesem machtvoll **Erschaffenden und Begleitenden** wirklich **Sinn und Halt** für ihre seelischen Wurzeln finden würden und vertrauten ihm/ihr auf unterschiedlichste Weise ihr Leben an.

Auch heute noch kommen wir Menschen nicht darum herum, uns mit dieser unerklärlichen schöpferischen Urkraft auseinanderzusetzen, sonst vernachlässigen wir ein wichtiges **artspezifisches Bedürfnis** und laufen Gefahr, seelisch krank zu werden. Die einen von uns wollen sich zwar lieber **nicht** auf Unbeweisbares **festlegen** und begnügen sich mit Wissenschaft und Geborgenheit in der Natur, während andere den **persönlichen Kontakt** zu ihrem unsichtbaren Erfinder suchen. Auch ich kann als Mutter/Vater irgendwo in der Stille in mich hinein- oder ins Weltall hinaushören, bis ich **erlebe**, wie er/sie (nicht wichtig) mich mitsamt meinen positiven und negativen Seiten unendlich liebevoll 'ansieht'. Dieses Glücksgefühl wird mich noch lange begleiten, egal wie die äusseren Umstände sind.

Da diese unglaubliche **Schöpfungskraft** mich scheinbar **so wollte, wie ich bin**, wird mich nichts mehr so schnell umwerfen können. Dieses gesunde **Selbstvertrauen** macht mich fähig, als **eigenständiges 'Ich'** zu handeln (nur dem 'Urheber' verpflichtet!).



Ich spüre, dass ich als Vater/Mutter von diesem Urgrund allen Lebens die **Aufgabe erhalten** habe, mich so gut wie möglich um mein Kind zu kümmern. Damit ich es aber mit meiner ganz natürlichen, menschlichen Unperfektheit nicht zu stark verunsichere, kann ich ihm schon mit etwa zwei Jahren **vom grossen Göttlichen**, bei dem alles möglich ist, erzählen. Begierig wird es nach und nach mehr vom geheimnisvollen Erfinder der Natur hören wollen und seine Schöpfung **ehrfürchtig bestaunen**. Wichtig findet es bestimmt auch, dass dieser unsichtbare Gott in jedem Fall **stärker ist als alle seine kindlichen Ängste**. So wird mein Kind nachts erstaunlich ruhig schlafen können und auch sonst nicht gleich bei der kleinsten Unsicherheit losbrüllen oder zuschlagen, denn es weiss sich nun stets **von seinem Gott geliebt** und im innersten Seelenkern **unangreifbar geschützt**.

8. Liebesfähigkeit

Sobald ich in der Beziehung zu meinem Erfinder verwurzelt bin - im unsichtbaren 'Reich Gottes' sozusagen - **umgibt mich** auf wunderbare Weise selbst bei schlimmster Überforderung stets **seine unendliche Güte**. Auch wenn ich vielleicht jahrelang unter Zuwendungsmangel gelitten habe oder verletzt wurde, kann ich mich doch jederzeit **von dieser vorbehaltlosen Liebe wärmen lassen**, bis der Schmerz meiner Komplexwunden auf einmal verschwindet. Endlich **befreit**, muss ich nicht mehr ständig ängstlich um mich selber kreisen, auf Rache sinnern oder die Realität verbiegen. Auf einmal bin ich viel **liebesfähiger**, als ich es aus mir heraus eigentlich sein könnte (auch mir gegenüber!).

Diese Liebe möchte ich als Mutter/Vater gerne an mein Kind **weiterschenden**. Um es aber nicht aus Versehen mit 'falscher Liebe' zu vergewaltigen (Geschenke, Übereifer, Angst, Alles-durchgehen-Lassen, Härte, Masslosigkeit, In-den-Mittelpunkt-Stellen, Druck, Unterwürfigkeit usw.), ist es nur nötig sich zu überlegen, was **echte Liebe** ist:

Ich liebe mein Kind wirklich, wenn ich mich über seine ganz spezielle Eigenart freue.
wenn ich täglich mit Hingabe seine *natürlichen* Bedürfnisse stille, aber nur diese!
wenn ich ihm als zuverlässiges Leittier einen einfachen, Halt gebenden Rahmen biete.
wenn ich es mit *wenigen* Worten auf Schönes, aber auch auf reale Gefahren hinweise.
wenn ich ihm mit Interesse zuhöre und auf seine echten 'Warums' sinnvoll antworte.
wenn ich - statt zu fordern - lobe, aufmuntere, nachfrage, hinweise, vorschläge usw.
wenn ich es (nach Hinweisen) für sich selbst entscheiden und die Folgen tragen lasse.
wenn ich es beim Selber-Tun motivierend begleite und so seine Leistungsfreude wecke.
wenn ich mit meinem Kind lachen und scherzen kann, ohne ins Auslachen abzudriften.
wenn ich sein persönliches Revier *immer* achte und vor jeglichen Übergriffen schütze.
wenn ich es mit 'Nein!' (und festhalten) stets *hindere*, fremde Reviergrenzen zu verletzen.
wenn ich es lehre, seinen Stimmungs-'Schatten' zu führen und auf den 'Helfer' zu hören.
wenn ich auch *meine* 'Schatten'-Emotionen rechtzeitig 'an die Leine nehme' / freilasse.
wenn ich es beim Suchen von Lösungen 'nur' begleite, statt vorschnell zu 'helfen'.
wenn ich ihm altersgemäss die nötige Realität zumute und ihm nichts vorlüge.
wenn ich versuche, mich in seine symbolisch bildhafte Ausdrucksweise einzufühlen.
wenn ich ihm ermögliche, eine Beziehung zum Urgrund allen Lebens aufzubauen.
wenn ich ihm/mir verzeihen kann, aus Fehlern lerne und Probleme mutig angehe.
wenn ich gerne für mein Kind arbeite (Haushalt/Lohnarbeit), aber auch für mich schaue.
wenn ich meine/n Partner/in auf ähnliche Weise liebe und mich ebenso lieben lasse.



So wird auch mein Kind liebesfähig - und das ist mein eigentliches Erziehungsziel!

9. Problembearbeitung

Meine **Liebesfähigkeit** zeigt sich nicht, indem ich Schädliches einfach zulasse, wegsehe oder den Schwierigkeiten ausweiche, sondern erst dann, wenn ich mich mit meinem 'inneren Helfer' täglich **der Realität stelle** und **Probleme mutig anpacke**. Müsste mein Kind zum Beispiel im Moment lernen, sich vom Schnuller zu trennen, selbständig Bus zu fahren oder den Fernsehkonsum zu planen? Oder möchte ich in meiner Familie das gegenseitige Achten der Reviere einführen und somit Streitereien, Eifersucht, körperliche Übergriffe, unerlaubtes 'Ausleihen', Meckern über das Essen, Unordnung, Schreianfälle, Stören von (Telefon-)Gesprächen, 'Zleidwerken', Vorwurfs-Tonfall, Ess-Unsitten usw. in den Griff bekommen? Dann kann ich **wie folgt vorgehen** (nur 1 Problem auf einmal!):

Zuerst ohne mein Kind:

- Ich betrachte sein/mein Problem genau und sammle dazu alle Fakten und Gedanken.
- Ich versuche herauszufinden, welche Komplexwunde meines Kindes sich hier zeigt. Geht es etwa um Bedürfnisse, gesellschaftl. Meinungen, Werte oder Verantwortung?
- Ich frage mich, welche Rolle ich eigentlich selber bei diesem Problem spiele.
- Ich entwickle Verständnis und überlege mir verschiedene Lösungsmöglichkeiten.

Dann mit meinem Kind (ab ca. drei Jahren):

- Ich spreche es in einem ruhigen Moment darauf an (unbedingt ohne 'Zuschauer').
 - Ich ermuntere es, zuerst seine eigene Sicht darzulegen.
 - Ich höre meinem Kind offen zu, ohne Vorwürfe zu äussern.
 - Ich bitte es um einen Lösungsvorschlag und erkläre ihm dann meine Sicht der Dinge.
 - Wir reden ernsthaft miteinander, so dass sich das Problem vielleicht jetzt schon auflöst.
 - Wenn nicht, vergleichen wir unsere Lösungsideen und wählen die beste davon aus.
 - Wir treffen genaue Abmachungen für eine Verhaltensänderung (altersgerecht!).
 - Wir stellen dazu einen mehrwöchigen Plan her (ein Rasterfeld pro Wochentag).
 - An gelungenen Tagen darf mein Kind auf seinem Plan ein Feld ausmalen/bekleben.
 - Nach beispielsweise zehn farbigen Feldchen gibt es jeweils eine *winzige* Belohnung.
 - Wir führen täglich konsequent Buch und lassen keine Mogelei zu.
 - Wir ziehen den Plan ca. ein bis zwei Monate durch, bis er unnötig wird (ev. Geschenk).
- (Bei mehreren Kindern: Problem zuerst einzeln besprechen; je einen Plan machen.)

Sobald das Problem gelöst und die damit verbundene Komplexwunde geheilt ist, fühlt sich mein Kind bestimmt **erleichtert** und **gestärkt** und blickt mit Stolz auf seinen gelungenen Entwicklungsschritt zurück. Schwierigkeiten werden so gar nicht erst zu unüberwindlichen Bergen. Gemeinsame Gespräche sind aber auch in konfliktfreien Zeiten wichtig!



Wenn ich als Vater/Mutter selber ein Problem habe, gehe ich ganz ähnlich vor. Beim zweiten Teil kann mir dann mein/e Partner/in oder auch mein Kind (falls es betroffen ist) helfen, durch das Mitdenken klarer zu sehen, denn liebevolle Begleitung tut auch mir gut.

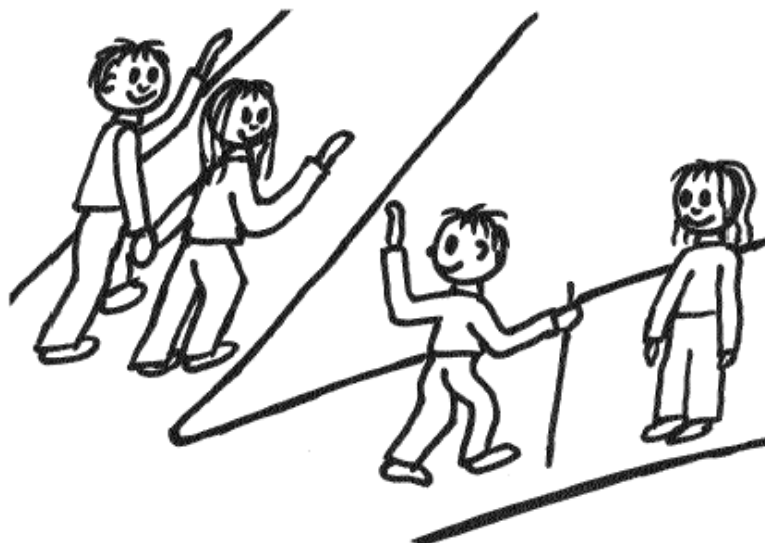
10. Auswirkungen

Wenn ich als Mutter/Vater mein Kind, wie in diesem Kalender beschrieben, **natürlich begleite** und es damit **von innen her stärke**, kann es - unabhängig von Charakter, Intelligenz oder Behinderungen - zu einem **zufriedenen, interessierten, eigenständigen und einfühlsamen Menschen** werden. Durch diese artgerechte Erziehungsform fördere ich nämlich bei ihm bereits in den ersten Jahren beiläufig (mit der Zeit immer schwieriger nachzuholen) folgende wichtige **Fähigkeiten zur positiven Lebensbewältigung**:

Eigenständigkeit	Friedfertigkeit	Problemlösefähigkeit
Beziehungsfähigkeit	Leistungsfreude	Wahrnehmungsfähigkeit
Emotionskontrolle	Realitätsbezug	physikalische Erfahrungen
Interesse	seelische Stabilität	Unvoreingenommenheit
Einfühlungsvermögen	Suchtresistenz	allgemeine Kenntnisse
Masshaltenkönnen	Planungsfähigkeit	Kreativität
Körperbewusstsein	Selbstwertgefühl	Naturliebe
Gesprächsbereitschaft	Vorstellungskraft	Rücksichtnahme
Durchhaltewillen	Ausdrucksfähigkeit	Selbstvertrauen
Selbständigkeit	Dankbarkeit	Zuversicht
Zufriedenheit	Abgrenzungsfähigkeit	Liebesfähigkeit

So ist mein Kind von klein auf automatisch **besser geschützt** gegen Unfälle, Ängste, Beziehungsschwierigkeiten, Schulprobleme, Süchte aller Art und sozialen Abstieg. **Das 'Natürliche Begleiten' ist also umfassende Prävention** und unterstützt indirekt die gesamte Gesellschaft, weil als Folge davon die Sozialausgaben drastisch sinken, die Wirtschaft gesundet, die Umwelt geschont wird und sich echter Friede ausbreiten kann.

Diese Erziehungsart setzt aber **Eltern** voraus, denen es nicht darum geht 'in' zu sein, sondern die auf ihr **natürliches Gefühl** hören wollen. Sie sind bereit, die biologisch nötige Zeit/Energie zu investieren, um (ohne ständig zu delegieren) selber eine **tiefe Beziehung** zu ihrem Kind aufzubauen und es mit einfachsten Mitteln Tag für Tag in eine **gesunde Selbständigkeit** hineinzuführen. Will ich eine solche Mutter, ein solcher Vater sein?



Möchte ich mein Kind in den nächsten Jahren 'natürlich begleiten'? Oder mache ich dies unbewusst sowieso schon längst? Oder will ich nur einzelne Ideen dieser Beziehungsform umsetzen? Oder entscheide ich mich lieber für eine ganz andere Methode? Ich habe die freie Wahl! Tief in mir drin spüre ich ja, was meinem Kind gut tut.

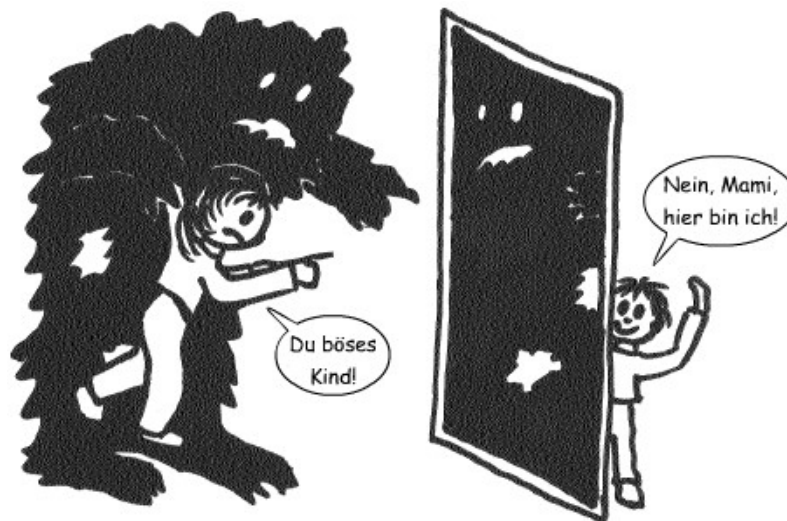
6. Innenwelt (mittel)

Mit Hilfe der Symbolsprache gelingt es mir, mich auch mal mit meiner eigenen Psyche, meiner **seelischen Innenwelt** zu befassen. Diese breitet sich in mir wie eine (Gefühls-) Landschaft aus, in der sich meine verschiedenen **Persönlichkeits-Seiten** wie Lebewesen tummeln. Da ihre emotionalen oder gedanklichen Reaktionen sich immer auch in meinem **Verhalten** zeigen, ist es wichtig, als Leittier meines Kindes etwas darüber zu wissen.

Am leichtesten kann ich in mir mein **bewusstes Ich** wahrnehmen. Als dieses 'Ich' weiss ich, dass 'ich mache', 'ich sage', 'ich plane', 'ich will', 'ich will nicht' usw. Mit ihm stehe ich meist auf beiden Beinen im **hellen** Licht der Bewusstseins-Realität und stelle mich ruhig und entschlossen den Herausforderungen des Alltags - wie der **Held** einer Geschichte!

Daneben trage ich auch noch eine ganz natürliche, **dunkle** Seite, meinen **seelischen Schatten**, in mir. In diesem eher **unbewussten**, nächtlichen Bereich meiner Persönlichkeit nehme ich Grenzen nicht so genau wahr, kann mich auch mal gehen lassen, mich erholen, tanzen, singen, kreativ sein, Sex haben, nichts tun, schlafen oder mich Fantasien hingeben. Diese **positive**, emotionale und geistige **Lockerheit** brauche ich neben meinem klaren Tagbewusstsein unbedingt auch, um psychisch gesund zu bleiben.

Hier kann mein Ich jedoch leicht stolpern, aus Versehen fremde Grenzen übertreten, das rechte Mass verlieren, stürzen, mich und andere verletzen oder sich vor allem Möglichen fürchten. Diese **natürliche Unsicherheit** versetzt meinen psychischen Schattenteil ab und zu so in Spannung, dass er schon bei der geringsten Berührung einer seiner **Komplex-Wunden** unversehens in **Panik** gerät, sich in mir drin zu einem unsichtbaren Monster aufbläht oder wie ein wild gewordenes Pferd mit meinem bewussten Ich durchbrennt.



Dabei werde ich je nach Charakter **wie ferngesteuert** rot, schreie jemanden an, weine, verstumme, schlage zu, betrinke mich oder laufe davon, denn mein uraltes Schatten-Unbewusstsein versucht instinktiv, Schmerz zu **verdrängen** oder zu **projizieren**, um sich selber schadlos zu halten. Als Kurzzeit-Überlebensstrategie und warnende **Alarmsirene** sind solche **Komplexreaktionen** auch echt hilfreich, doch wenn das Problem nicht behoben und eine Lösung gefunden wird, schleift unser verzweifelter oder gossspurig abgehobener Schatten uns nun weiter hinter sich her, bis wir ohne die steuernde Leittier-Funktion unseres Ichs immer neurotischer und Reviere (selbst-)verletzend werden.

Damit dies nicht passiert, muss ich meinen Schatten in solchen Situationen rechtzeitig mitsamt seinen aufschäumenden Emotionen und hochfliegenden Gedanken symbolisch kurz **'an die Leine nehmen'**, ihn mit natürlicher Autorität in die Schranken verweisen und ihm (eigentlich mir selber) **beruhigend zusprechen** wie einem laut bellenden Wachhund. Auch mein Kind kann dies lernen und so eine gesunde Emotionskontrolle entwickeln...

Neben diesem instinktiven dunklen Teil und meinem hellwachen Ich gibt es in meiner Seele auch noch jene wunderbare Seite, die mich unzählige Male ganz automatisch **freundlich reagieren** lässt, indem ich etwa jemandem ohne nachzudenken zu Hilfe eile oder sonst etwas Gutes tue. In diesen Momenten ist es mein **innerer Helfer**, der meine angeborenen oder erworbenen **positiven Komplexe** wirksam werden lässt.



Diese Seite von mir ist über die Wunder der Natur direkt mit unserem **göttlichen Erfinder verbunden**, so dass ich anhand meines seelischen Helferteils (Gewissen) immer genau weiss, was für mich gut und in sich richtig wäre. Er stellt also eine geniale **Orientierungshilfe** dar - jedenfalls soweit ich ihm gehorchen will. Mein bewusstes Ich ist

nämlich immer noch **frei**, sich auch gegen ihn zu **entscheiden**. Aber selbst wenn ich meinen Helfer auch sinnlos in den Hintergrund dränge, so kann ich diesen Teil meiner Seele doch **nie zerstören**. Unverwundbar **stärkt** er mich von innen heraus und macht mich fähig, überhaupt zu lieben und selbst schwierigste Situationen heil zu überstehen.

Dies sind also die drei grundlegenden Teile meiner Persönlichkeit: Bewusstes Ich, Schatten und Helfer. In allem, was ich mache und erlebe, sind sie auf irgendeine Weise spürbar - selbst in meinen Träumen.

Doch ich habe noch weitere Aspekte in mir, etwa geschlechtliche oder altersbezogene. Da gibt es etwa meine **Weiblichkeit und Männlichkeit** - egal ob ich Frau oder Mann bin -, meine **Mütterlichkeit und Väterlichkeit**, meine **Kindlichkeit** oder meine **inneren Alten** - egal wie jung ich auch bin.

All diese unterschiedlichen Seelenfiguren können sich gleichzeitig - zum Beispiel als 'junge Frau' (Anima), 'inneres Kind', 'grosser Vater' und 'weise Alte' - in meinem Verhalten auswirken und zwar entweder hilfreich oder störend, bewusst oder unbewusst, emotional oder geistig, je nach dem, ob diese Persönlichkeitsanteile sich gerade von meinem Schatten, meinem bewussten Ich oder von meinem Helfer **beeinflussen** lassen.

So erleben mich meine Mitmenschen vielleicht im einen Moment als anziehend, freundlich, zielbewusst und erfahren oder in einem andern als aufdringlich, kindisch, autoritär und altklug, denn alle möglichen Kombinationen meiner inneren Anteile sind ja denkbar.

Aber nicht nur **Menschliches**, sondern auch **Überirdisches oder Magisches** habe ich manchmal an mir, so dass ich andern ohne weiteres ab und zu wie ein Heinzelmännchen, eine Hexe, ein Monster oder ein Engel vorkomme, während mein äffisches oder schlangenhaftes Verhalten darauf hinweist, dass meine Seele genauso gut **tierische Seiten** aufweisen kann, sich auf der Ebene der **Pflanzen** vielleicht als blühende Rose oder als stacheliger Kaktus zeigt oder auf der Ebene der **Materie** auch mal mit einem rohen Holzblock oder einem wertvollen Edelstein vergleichbar ist.

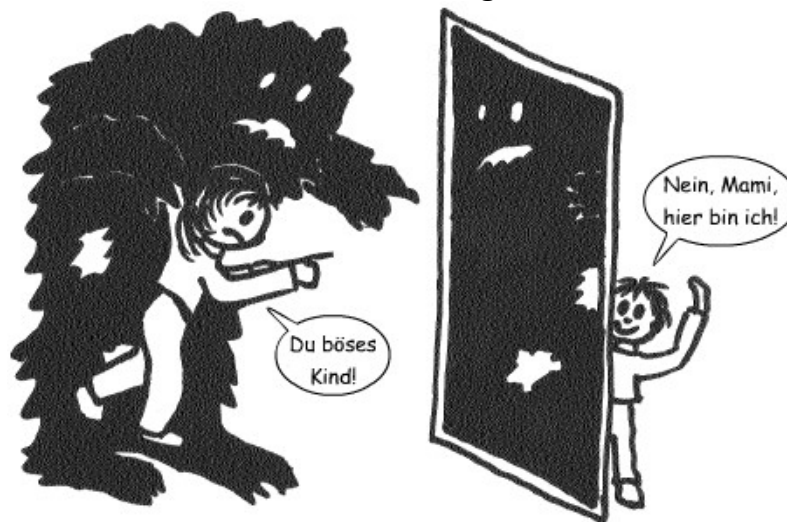
Unsere Seele besteht also aus einer Ansammlung originellster Lebewesen, Gegenstände und Situationen, mit denen sich mein Ich - von seinen inneren Gefährten begleitet - in all meinen Träumen, aber auch in meinem normalen psychischen Alltag, unweigerlich auseinandersetzen muss. Erst diese reiche Innenwelt macht mich aber zu genau jenem unverwechselbaren, einmaligen Menschen, der ich nun mal bin. Mir obliegt es, meinen seelischen Schatten mit meinem bewussten Ich gekonnt zu führen, auf die Ratschläge meines inneren Helfers zu hören und, ohne eine Seite zu bevorzugen, ein gesundes Gleichgewicht zwischen allen Teilen meiner Persönlichkeit zu finden.

6. Innenwelt (alt)

Normalerweise stehe ich ja mit meinem **bewussten Ich** auf beiden Beinen und **stelle mich** ruhig und entschlossen **den Herausforderungen** meines Lebens - etwa wie der Held einer Geschichte. Als solcher habe ich aber nicht nur Sonnenseiten, sondern auch **Schattenseiten**. Dazu zähle ich alle meine **mühsamen bis negativen Eigenschaften, Emotionen und Gedanken**, die manchmal einfach so über mich kommen. Wenn ich etwa

das Gefühl habe, übergangen zu werden, so steigt doch **automatisch** eine unbändige Wut wie ein fremdes Wesen in mir hoch, bis ich gar **nicht mehr klar denken** kann.

Diese **übertriebene Reaktion** wird dadurch ausgelöst, dass ein zufällig angesprochenes Thema eine uralte, unverheilte Wunde in meiner Seele berührt, was scheusslich weh tut. Solche Wunden sind **negative Komplexe**, entstanden durch ungestillte Bedürfnisse, Konflikte mit der Gesellschaft, falsche Bewertungen oder vernachlässigte Verantwortung. Am wunden Punkt getroffen, bläht sich also mein **Schattenanteil** jeweils auf wie ein unsichtbares Ungeheuer, **übernimmt die Kontrolle über mein bewusstes Ich** und lässt mich **blind vor Emotionen und negativen Gedanken** reagieren. So kann es vorkommen, dass ich schon wegen eines kleinen Vorwurfs je nach Charakter unwillkürlich jemanden anschreie, weine, mich hinter giftigen Bemerkungen verschanze, beleidigt davonlaufe oder mich in ein Suchtverhalten stürze. Um nicht so sehr leiden zu müssen, versucht mein Schatten dabei oft, das Schmerzhaftes zu **verdrängen** oder es auf andere zu **projizieren**.



So werden fast alle **Probleme** dieser Welt (das '**Böse**') durch unsere ungezügelten, meist **Revier verletzenden Schatten** erzeugt. Sie einfach auszurotten, ist aber unmöglich, denn sobald unser bewusstes Ich diese schwierige Seite von sich **abzuspalten** versucht, um nur noch 'gut' und 'perfekt' zu sein, beginnt der verschmähte Schattenteil ein **gefährliches Eigenleben** zu führen. Von gewaltigen, unheimlichen Kräften gespeist, gewinnt er immer mehr Macht über uns, bis wir letztendlich psychisch krank werden. Also Vorsicht!

(Da aus solchen Schattenreaktionen fast alle **Probleme** dieser Welt entstehen (das **Schlechte, 'Böse'**), könnte man auf die Idee kommen, diese schwierige Seite einfach von sich **abzuspalten**, um nur noch 'gut' und 'perfekt' zu sein. Doch dadurch würde unser verschmähter Schattenteil sich in uns drin plötzlich in einen **gefährlichen Untoten** verwandeln, der unser bewusstes Ich überwältigen und uns letztendlich psychisch krank machen könnte. Also Vorsicht!

Unser Schatten ist im Grunde genommen ja ein überlebenswichtiger Teil unserer Seele, denn seine **negativen Komplexreaktionen** wirken wie eine **zuverlässige Alarmsirene**. Sobald wir oder andere nämlich einen seelischen Schmerz empfinden, ist sofort klar, dass scheinbar gerade eine eigene oder eine fremde Grenze überschritten wurde, was uns zeigt, dass hier ein Problem vorhanden ist, dass unbedingt angesehen, besprochen und gelöst werden müsste, um einander wieder verzeihen und die zugehörigen Komplexwunden heilen lassen zu können. Es ist also überaus wichtig, die **klugen Warnungen** unseres Schattens **ernst zu nehmen**. Sein hysterisches Durchdrehen und seine Übertreibungen hingegen nützen niemandem etwas. Deshalb sollte mein bewusstes Ich solch aufschäumende Schatten-Emotionen und -Gedanken jeweils sofort symbolisch

'an die Leine nehmen', sie mit natürlicher Autorität in die Schranken verweisen und ihnen (eigentlich mir selbst) **beruhigend zusprechen** wie einem laut bellenden Hund.)?

Wir müssten sowieso viel eher **dankbar** sein, dass *jeder* Mensch einen Schatten hat, denn seine **negativen Komplexreaktionen** wirken doch wie eine **zuverlässige Alarmsirene**. Wenn wir oder andere nämlich einen seelischen Schmerz empfinden, ist sofort klar, dass wir scheinbar gerade an eine eigene oder an eine fremde Grenze gestossen sind, die sich nur überwinden liesse, wenn wir einander verzeihen, das Problem lösen und die damit verbundene Komplexwunde heilen lassen würden. Es ist also wichtig, die **klugen Warnungen** des Schattens stets **ernst zu nehmen**. Sein hysterisches Durchdrehen und seine Übertreibungen dagegen nützen niemandem etwas. Deshalb sollte mein bewusstes Ich solch aufschäumende Schatten-Emotionen und -Gedanken jeweils sofort symbolisch **'an die Leine nehmen'**, sie mit natürlicher Autorität in die Schranken verweisen und ihnen (eigentlich mir selbst) **beruhigend zusprechen** wie einem laut bellenden Hund.

Auch mein Kind kann lernen, seine dunkle Seite mit seinem Ich zu führen. Dabei soll es ohne weiteres **Wut, Angst, Eifersucht, Übermut usw.** bewusst **in sich spüren** und **darüber sprechen**, aber es darf seinem Schatten **nicht überall erlauben**, diese Emotionen **blindlings loszulassen**, denn dabei könnte es sich oder andere verletzen und würde unfähig, ein Vorhaben wirklich durchzuhalten. Aber dafür zeige ich ihm als Mutter/Vater, wie es etwa durch Kissenschlagen und Zeitungenzerreißen **ungefährlich Wut abbauen**, durch Zeichnen oder Krachmachen Enttäuschungen verkraften und durch Hopsen auf einer Matratze oder Laufen überschüssige Energie loswerden kann.

Falls aber halt doch mal ein natürliches Bedürfnis meines Kindes im Alltag zu kurz gekommen ist und sein **Schatten** deshalb fast ausflippt vor 'Hunger', können wir ihn rasch **'füttern'**, indem ich meinem Kind **besondere Zuwendung schenke** (höckelen!). Ich ermuntere es aber auch, statt etwa zu lügen, Angst zu verdrängen oder Fehler auf andere zu projizieren, mit seinem Schatten zusammen der **Realität tapfer in die Augen zu sehen**. So entwickelt sich sein **bewusstes Ich** zusehends zum **Leittier des Schattens**, wodurch dieser zu einem treu ergebenden, inneren 'Wachhund' werden kann.

Dank dieser einfachen, effektiven **Erziehung unseres Schattens (Emotionskontrolle)** gelingt es meinem Kind und auch mir als Mutter/Vater viel besser, gesunden Durchhaltewillen und Leistungsfreude zu entwickeln, ohne gleich jedem launischen Unlustgefühl nachzugeben. Auch Auseinandersetzungen können wir gelassener führen und gefährliche Sucht-Strudel (Abhängigkeiten, Zwänge, Gewalt, Depression usw.) bewusst umgehen.



Viel öfter werden im Alltag jedoch sowieso **unsere guten Seiten** angesprochen, wobei wir unzählige Male ebenfalls meist ohne zu überlegen **automatisch freundlich reagieren**, jemandem zu Hilfe eilen oder sonst etwas Gutes tun - nur fällt dies leider nicht so auf wie das schmerzhaft Negative. Diese angeborenen oder erworbenen **positiven Komplexe** wirken in mir wie ein **unsichtbarer Führer und Helfer**, der genau **weiss, was richtig ist**, und der mich **unbestechlich**, aber **liebepoll** auf *meinem* richtigen Weg hält.

Auch mein Kind ist mit solch **positiven Anteilen** geboren worden. Damit sie nicht vom Schatten übertönt werden, sondern sich positiv bemerkbar machen können, bemühe ich mich, mein Kind nicht unbedacht zu verletzen und **sein Ich bewusst zu stärken**. Dazu **lobe ich** es ausdrücklich für **liebepwürdiges Verhalten**, fördere seinen äusseren und innerseelischen **Realitätsbezug** und ermögliche ihm immer wieder **eindrückliche Erlebnisse** in der freien Natur, durch herzliche Zuwendung, gute Gespräche, weise Symbolgeschichten und durch eine tiefe Gottesbeziehung. Die auf diese Weise erzeugten **positiven Komplexe** wirken in meinem Kind wie eine **eingebaute Sicherung** und geben ihm so **starken Halt**, dass es selbst schwierigste Lebenssituationen heil überstehen wird.