



Leseprobe aus Saalfrank, Die Reise zur glücklichen Eltern-Kind-Beziehung,

ISBN 978-3-407-86688-2 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86688-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86688-2)

# Inhalt

## Willkommen auf deiner Reise 9

Innere Bewegung auf allen Ebenen:

Was dir dieses Buch noch bietet 18

## Etappe 1:

### Alles eine Frage der Perspektive 33

Von der herkömmlichen Erziehung und ihren Mechanismen 35

Die neue Perspektive:

Bindungs- und beziehungsorientiert 40

Das Eisbergmodell: Jedes Verhalten hat einen Sinn 44

Die Basis im Leben: Emotionale Grundbedürfnisse 48

Kinder sind Teamworker 61

Von der Erziehung zur Beziehung 65

## Etappe 2:

### Deine Sprache, Erwartungen und Gedanken – der wertschätzende Blick auf dich und dein Kind 71

Wo stehst du gerade? 72

Es lohnt sich, Perspektiven zu wechseln 74

Vom gefühlten Mangel in die eigene Fülle kommen 82

<b>Etappe 3:</b>	
<b>Unsere emotionale Landkarte –</b>	
<b>Gefühle fühlen 93</b>	
Die Grundemotionen 96	
Unsere eigene, elterliche Wut 107	
Verbindung zu deinen Gefühlen 123	
Der Umgang mit eigener Wut – deine Wege 135	

<b>Etappe 4:</b>	
<b>Die emotionale Landkarte von Kindern –</b>	
<b>wenn Gefühle erwachen 153</b>	
Die emotionale Entwicklung 153	
Die Folge von Wut – kindliche Aggressionen 180	
Was bedeutet Co-Regulation und wie funktioniert sie? 194	
Emotionale Vitaminpills mit Depotwirkung 200	

<b>Etappe 5:</b>	
<b>Wo komme ich her? Eigene Muster</b>	
<b>besser verstehen 205</b>	
Kinder haben, Eltern werden – eine Reise zu dir selbst 208	
Aus der Vergangenheit die Zukunft neu gestalten 212	
Die Bedeutung deines Selbstbildes 217	
Verbindung zu dir selbst – die eigenen inneren Anteile 230	
Versöhnung mit sich selbst 249	
Anderen vergeben – ein Neubeginn 266	

<b>Etappe 6:</b>	
<b>Den Alltag mit Freude, Gelassenheit</b>	
<b>und im Miteinander gestalten 273</b>	
Die Rückbindung an deinen Körper 274	
Planung und Fokus im Alltag 275	

Was ist nur mit Emil los?

Wenn Orientierung verloren geht **288**

Übergänge - das A und O im Alltag mit Kindern **298**

Konflikte gehören dazu - Verbindung im Alltag **307**

Gelingende Kommunikation mit Kindern **315**

## **Impulse für deinen Alltag **333****

Wenn mein Kind mich beschimpft und haut **334**

Mein Kind will spielen und respektiert meine Ruhezeit nicht **341**

Kann ich auch loslassen, ohne zu vergeben? **343**

Rückschläge im Alltag - warum? Und wie gehe ich mit meinen  
Schuldgefühlen um? **345**

## **Epilog: Liebe statt Angst **353****

## **Danksagung **359****

## **Anhang **363****

Hinweise zum Download und Streamen **363**

Begleitende Hördateien für deine Reise **364**

Das Eisbergmodell - Dein Set für die Reise **365**

Positive Adjektive **367**

Körperempfindungen **370**

Affirmationen für deinen Familienalltag **372**

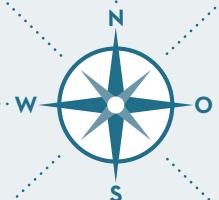
Meine Angebote an dich **374**

Hilfreiche Blogs und Webadressen **375**

Literaturverzeichnis **378**

Über die Autorin **381**





### **Ergänzende Materialien zum Buch**

Begleitend zum Buch stelle ich dir ergänzende Materialien zur Verfügung: Zum einen das »Eisbergset nach Katia Saalfrank« zum Download, zum anderen verschiedene Hördateien zum Streamen. Nähere Hinweise findest du im ersten Kapitel des Buches und im Anhang.

# Willkommen auf deiner Reise

Wie schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Ich freue mich, dass du losgehst und offen bist für neue Perspektiven und damit für diese ganz besondere ganzheitliche Reise. Auf dieser Reise lade ich dich dazu ein, viele verschiedene Perspektiven einzunehmen und dadurch dein Kind und dich selbst besser verstehen und kennenzulernen.

Bei der Erziehung – oder besser: in der Beziehung zu unseren Kindern – laufen viele unbewusste Prozesse ab, und wir hinterfragen den Blickwinkel, den wir einnehmen und unser Handeln als Eltern oft nicht, weil wir es nicht anders kennen und im Alltag einfach Erziehung »betreiben«. Wir haben es selbst so erfahren und übernehmen dadurch vieles unbewusst, auch ganze Denkweisen und grundsätzliche Einstellungen. Und oft sind wir im Alltag dann doch unschlüssig und unsicher. Die Fragen, die viele Eltern bewegen und die dich vielleicht auch beschäftigen, sind meiner Erfahrung nach folgende: Woher weiß ich, ob ich auf einem »guten Weg« bin? Wie kommt es dazu, dass Situationen in unserer Familie von jetzt auf gleich eskalieren? Wie kann ich mein Kind besser verstehen, wenn es sich nicht so verhält, wie ich es erwarte, und warum kann ich im oft stressigen Alltag die Liebe zu meinem Kind dann häufig nicht (mehr) in liebevolles Handeln umsetzen?

So stellen wir uns hier ganz wesentliche Fragen und eine der wichtigsten, vielleicht sogar die Frage überhaupt: Wie möchte ich leben und wer will ich sein? Dazu gehören auch Fragen wie: Wie möchte ich das Leben mit meiner Familie gestalten? Was ist mir wichtig? Wie will ich als Vater, als Mutter sein? Entspricht das, was ich im Alltag lebe und

tue, eigentlich meinen Werten und Vorstellungen? Mag ich mich selbst mit dem, was ich mache? Und wenn nicht, was kann ich wie anders machen?

Dabei ist es hilfreich, auch einen Blick in die Vergangenheit zu werfen – nicht, um darin zu versinken und ewig im Vergangenen »zu wühlen«. Sondern um besser zu verstehen, wie du der wurdest, der du heute bist. Um Vergangenes abzuschließen und im Heute bewusst zu leben und es vielleicht anders zu machen als bisher. Unsere Vergangenheit bestimmt oft (unbewusst) unser Handeln in der Gegenwart. Wenn wir da bewusst hinschauen und Bisheriges hinterfragen, können wir alte Muster unterbrechen. Wenn du bereit bist, das Gestern loszulassen, kannst du neue Perspektiven finden und das Heute mit deinen Kindern anders leben. Du kannst liebevoll im Alltag dein Kind begleiten, frei von dem, was dir selbst widerfahren ist, und in Liebe handeln. So kann Beziehung ganz neu gelingen, Freude erlebbar im Miteinander entstehen und gemeinsames Glück spürbar werden. In diesem Sinne darfst du dich an dieser Stelle fragen, was du hier und jetzt ganz konkret tun kannst, um deine Liebe zu deinem Kind mehr und öfter in liebevolles, zugewandtes Handeln zu übersetzen.

Eine spannende Frage, wie ich finde. Denn sie eröffnet ganz neue Möglichkeiten und Blickwinkel. Und darum geht es. Es geht um neue Perspektiven. So möchte ich mit dir deinen Fokus ab jetzt auf andere Dinge richten, als du das sonst in deinem Alltag vermutlich tust. Eben nicht auf das, was nicht funktioniert und nicht gut läuft, sondern auf das, was gut läuft und was vorhanden ist. Auf das, was lohnt, Beachtung und Zuwendung zu bekommen, um dann intensiver ausgebaut zu werden. Es wird bei dieser Reise darum gehen, wie du dein Kind besser verstehen kannst, wie du dich selbst siehst und wie du neue Handlungsmuster etablieren kannst.

In den letzten Jahren habe ich den Eindruck gewonnen, dass die Frage »Wie verstehe ich mein Kind besser, und wie genau mache ich es anders?« oft sehr intensiv und vor allem im Kopf beantwortet wird. Dabei ist Beziehung vielschichtig und lebendig, und wir benötigen viel mehr Elemente, nämlich unseren gesamten Körper, um wirklich in eine

dynamische Beziehung kommen zu können. Um in Bewegung zu kommen und Veränderung herbeizuführen, werden wir also verschiedene Ebenen nutzen: die Kognition (deine Gedanken), die Emotion (deine Gefühle) und deinen Körper (deine körperlichen Empfindungen).

Diese Triade beziehungsweise das wundervolle und einzigartige Zusammenspiel zwischen Denken, Fühlen, miteinander Schwingen und den vielfältigen Reaktionen im Körper macht uns Menschen und die Beziehungen untereinander grundsätzlich aus. Diese Ebenen in ihrer Verbindung miteinander zu verstehen und dann auch bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und im Alltag in der Umsetzung aktiv und konstruktiv zu nutzen ist aus meiner Erfahrung wesentlich, um neue Blickwinkel einnehmen und anders handeln zu können und dabei intuitiv in Verbindung zu bleiben. So sind diese drei Bereiche eng miteinander verwoben: Nichts, was wir erleben, bleibt ohne Wirkung auf diesen Ebenen. Jede Erfahrung, die wir machen, alles, was wir lernen, wird im Gehirn mit einem entsprechenden Gedanken verankert, dem entsprechenden Gefühl verknüpft, das wir in dieser Situation fühlen, und mittels der entsprechenden Reaktion im System unseres Körpers als Wahrnehmungsmarker eingespeist. Durch bestimmte Bindungs- und Beziehungserfahrungen in der frühen Kindheit jedoch können wir Erwachsenen diese Ebenen oft gar nicht (mehr) bewusst wahrnehmen und entsprechend verknüpfen. Es braucht daher vor allem wieder Verbindung zwischen diesen Ebenen und das Bewusstsein für die Bedeutung des Zusammenspiels dieser Triade.

Meine Aufgabe sehe ich darin, dich auf deiner Reise dahingehend zu begleiten, zwischen diesen drei Ebenen (wieder mehr) Verknüpfung herzustellen und damit wieder Offenheit, Leichtigkeit und Verbindung zu dir selbst zu ermöglichen. So wirst du (wieder) mehr Kontakt zu deiner »emotionalen Landkarte«, also zu deinen eigenen Gefühlen bekommen und so in eine ganz neue Resonanz und eine tiefere Beziehung mit deinem Kind kommen können. Dabei spielen Kategorien der Bewertung, wie »richtig« oder »falsch«, »gut« oder »schlecht« keine Rolle. Denn Beziehung ist eine Art von wundervollem Tanz, bei dem es auch dazu kommen kann, dass man sich »auf den Fuß tritt« und den Tanz-

bereich des anderen übertritt. Ich schreibe das deshalb so konkret, weil ich in meiner Arbeit Eltern erlebe, die alles »gut« und »richtig« machen wollen, sich vermeintliche »Fehler« kaum zugestehen und »perfekt« sein wollen. Elternschaft ist jedoch so nicht zu begreifen, sondern sie ist ein Weg und ein Prozess, bei dem es immer wieder zu Erkenntnissen kommt, an die wir unser Handeln anpassen dürfen.

Meine Vorgehensweise und mein Blick auf Kinder unterscheiden sich deutlich von den verhaltensorientierten Ansätzen, wie sie häufig in unserer Gesellschaft angewendet werden. Ziel bei diesen Ansätzen ist es, das Verhalten von Kindern an ein von Erwachsenen gewünschtes Verhalten anzupassen. Dabei ist das Verhalten von Kindern (und auch Erwachsenen) lediglich Ausdruck von tiefer liegenden emotional-seelischen Bewegungen und damit vor allem eine Folge von Prozessen, also die Spitze des Eisbergs. Wenn wir Verhalten nachhaltig verändern wollen, dann lohnt es sich sehr, sich mit den tiefer liegenden Ursachen des Verhaltens von Kindern auseinanderzusetzen. So gehe ich davon aus, dass das Verhalten von Kindern immer einen Sinn hat und das menschliche Handeln und Verhalten grundsätzlich vor allem von Gefühlen (Freude, Wut, Ärger, Scham, Schmerz, Angst) motiviert werden und diese Gefühlsebene von emotionalen Basis-Grundbedürfnissen (z. B. Sehnsucht nach Verbindung und Sicherheit, Autonomiebestreben, Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit, etc.) gespeist wird.

Die Interpretation dieser Reaktionskette wird das Hauptwerkzeug in diesem Buch und auf unserer Reise sein. Ich möchte mir diese Kette deshalb mit dir gemeinsam genau anschauen, präzise und detailliert lesen und effektiv nutzen lernen, um dann über meine selbstentwickelte Bindungs- und Beziehungsorientierte Pädagogik das Verhalten deines Kindes eben nicht als störend einzuordnen und nach Maßnahmen für oberflächliche Verhaltensanpassung zu suchen. Sondern wir werden das Verhalten deines Kindes als ein wertvolles Signal für tiefer liegende seelisch-emotionale innere Vorgänge verstehen und dich so an deine Befähigung erinnern, anders zu reagieren und neue, wertschätzende und entwicklungsfördernde Antworten für dich und dein Kind zu finden.

Damit du den Sinn hinter einem Verhalten, also unter der Eisberg-

spitze erkennen, nachvollziehen und verstehen kannst, werden wir uns auf der **ersten Etappe** damit beschäftigen, welche Gefühle ein Verhalten auslösen und welche emotionalen Grundbedürfnisse wiederum Gefühle entstehen lassen. Wir gehen sozusagen gemeinsam »tiefseetauchen«, um den gewaltigen Teil des Eisbergs zu ergründen, der verdeckt unter der Wasseroberfläche liegt.

Um mit dem daraus folgenden Wissen und Verständnis unsere Reise fortsetzen zu können, werden wir uns auch mental für die weitere Reise rüsten. Du erfährst, wie wichtig die Perspektive ist, die wir einnehmen, welche Rolle Affirmationen für unsere Gedanken spielen können und welchen Einfluss unsere Atmung auf unseren gesamten Körper hat. Wir beschäftigen uns mit grundsätzlichen Einstellungen und erfahren, wie kraftvoll Dankbarkeit sein kann. Um diesen spannenden Perspektivwechsel und um deine ganz persönlichen Ziele der Reise wird es auf der **zweiten Etappe** gehen.

Gut gerüstet werden wir uns auf der **dritten und vierten Etappe** mit Gefühlen und Emotionen, also deiner emotionalen Landkarte und auch mit der emotionalen Entwicklung deines Kindes beschäftigen. Deine emotionale Landkarte ist vielleicht an einigen Stellen unbekannt oder nicht gut für dich zu lesen. Wir werden sie quasi neu entdecken und vielleicht auch vervollständigen, indem wir die einzelnen (Gefühls-)Gebiete durchwandern. Von dort aus werden wir in der **fünften Etappe** eine Reise zu uns selbst machen und in unser Inneres vordringen. Du wirst dein eigenes Selbstbild betrachten und auf dein inneres Kind treffen. Du wirst erleben, wie es ist, bestimmte Dinge in einem anderen Licht zu sehen und sie so auch hinter dir zu lassen. Wenn du bereit bist, die Vergangenheit anzuerkennen und die Gegenwart zu leben, kann die Zukunft gelingen.

Zwischendrin und insbesondere auf der **letzten Etappe** erfährst du anhand typischer Alltagssituationen, wie du all die wertvollen Erfahrungen deiner Reise konstruktiv in deinem Familienalltag umsetzen kannst. Denn du hast nun wirkungsvolles Werkzeug im Gepäck, um dich und dein Kind besser zu verstehen und dadurch eine warme, konstruktive und erfüllende Beziehung zu führen.

Um diesen Weg sicher und gut beschreiten zu können und um dich bei deinem persönlichen Wachstum zu begleiten, habe ich praktisches Material aus meiner Beratungspraxis zusammengestellt und stehe dir mit meinen Gedanken, Übungen, Wissenspaketen und Reflexionsfragen quasi als mentaler Coach und »Reisebegleiterin« zur Seite. Das ist auch einer der Gründe, warum ich mich bewusst dazu entschlossen habe, dich als Leserin oder Leser des Buches mit »du« und ganz persönlich anzusprechen. Ich möchte dir auf deiner Reise Halt bieten und Orientierung auf dem Weg geben, dir Landkarten und einen Kompass zur Verfügung stellen. Du kannst das Tempo selbst bestimmen und alle Wege für dich so beschreiten, wie es für dich passend ist.

Sollten die Inhalte dich an deine Grenzen bringen und starke Gefühle dich so sehr überwältigen, dass du das Gefühl hast, nicht weitergehen zu können, kann es notwendig werden, dir professionelle Unterstützung begleitend zu einzelnen Themen zu suchen. Die von mir ins Leben gerufene »Sommerakademie Kinder Besser Verstehen« mit dem Kurs und der dazugehörigen Gruppe könnte eine gute Möglichkeit sein, dich noch intensiver begleiten zu lassen. Dort kannst du dich mit anderen Eltern austauschen, die auf dem Weg sind, und es gibt eine Rückbindung an mich. Damit du als Lesender direkt eine Möglichkeit zum Austausch hast, gibt es zum Buch meine Gruppe auf Facebook ›Dein Kind und dich besser verstehen‹. Ich würde mich freuen, wenn du dazukommst, mir von deiner Reise berichtest und in Austausch mit anderen zu deinen Entwicklungen und Erfahrungen gehst.

Mein Anliegen ist nicht, dir oberflächliche Tipps für konkrete Situationen zu geben – das wird der Komplexität des Familienlebens nicht gerecht. Es geht vielmehr darum, bewusster auf sich selbst zu hören, mit sich selbst wieder in eine gute Verbindung zu kommen. Die Inhalte, die ich für diese Reise ausgewählt und in diesem Buch zusammengestellt habe, können für dich wirken wie der helle Strahl einer Taschenlampe, die ihren Fokus in Winkel, Ecken und Bereiche in deiner inneren Welt richtet, um auch dorthin Licht und Glanz zu bringen, wo es vielleicht bisher dunkel und die Sicht schlechter war. Bereiche in dir und in deinem Leben, denen du vielleicht bisher weniger Beachtung geschenkt

hast, die aber jetzt angeschaut werden können und dürfen. Anteile, die auch zu dir gehören, die hilfreich sein und die dir Hinweise geben und neue Perspektiven eröffnen können für das, was in der Beziehung zu deinem Kind wichtig ist.

In meiner Praxis habe ich mit vielfältigen Konstellationen von Familie zu tun. Von gleichgeschlechtlichen Paaren mit Kindern über Singles mit Kinderwunsch bis hin zu Eltern, die Kinder in Pflege oder auch adoptiert haben. Das Familienleben ist so unglaublich bunt, facettenreich und vielfältig, und es ist eine Freude, dies zu sehen. Alle Eltern, ob Vater oder Mutter, haben das gleiche Ziel, nämlich, dass es ihren Kindern in der Beziehung zu ihnen als Eltern so gut wie möglich geht. So möchte ich gern alle Eltern mit diesem Buch ansprechen, mit einbeziehen und einschließen, wenn ich mich nun auf die Reise begebe. Jeder darf seine Entwicklung für sich selbst machen und sollte sich nicht gedrängt, sondern eingeladen fühlen. Weiterhin ist mir wichtig, dass sich keiner ausgeschlossen fühlt, wenn ich dich im Folgenden konkret als Mutter oder Vater anspreche – ich meine auch, aber nicht ausschließlich, Eltern im konventionellen Familienmodell, sondern spreche immer dich in deiner jeweiligen Rolle als Elternteil an, unabhängig davon, für welches Familienmodell du dich und ihr euch entschieden habt.

### **Ein Wort zu dir als Mutter**

Danke, dass du dich auf die Reise machst. Vielleicht hast du schon ganz viel gelesen, vielleicht auch Podcasts gehört. Meine Erfahrung ist, dass wir Mütter häufig sehr aktiv sind, lesen, hören und im Austausch mit anderen Eltern sind, wenn es darum geht, unsere Kinder besser zu verstehen. Das ist wunderbar. Du wirst also schon einiges wissen und bist trotzdem hier. Darüber freue ich mich. Ich weiß aber auch, dass wir Mütter oft einen sehr hohen inneren Druck empfinden. Wir wollen alles, wirklich alles gut und richtig machen. Und alles gleichzeitig. Und natürlich wissen wir, dass es »das Perfekte« nicht gibt. Die Psychologin und Therapeutin Stefanie Stahl bringt es auf den Punkt: »Eltern müssen nicht perfekt sein. Es reicht, wenn sie hinreichend gut sind.« Nur was ist hinreichend? So viele Mütter stellen sich die Frage: Bin ich genug? Des-

halb möchte ich dir gerne schon an dieser Stelle etwas dazu sagen: Du leitest so viel. Jeden Tag. Du bist bereits losgegangen (spätestens jetzt, denn du hältst das Buch in deinen Händen), du bist offen für Reflexion in Bezug auf dein Kind, beschäftigst dich mit dir selbst. Du stemmst diese oft langen anstrengenden Tage, teilweise mit mehreren Kindern, teilweise alleine, teilweise in den Zeiten von Corona mit Homeoffice und Home Schooling permanent an einem Ort und auf engem Raum. Du begleitest Streit, du tröstest Tränen, du räumst auf, du kochst, du gehst einkaufen, du spiegelst starke Gefühle, du spielst mit deinem Kind und du gestaltest Abendrunden und und und... Kannst du sehen, wie viel das ist (und das ist ja nur ein Teil des Ganzen)? Mein Impuls an dich zu Beginn deiner Reise auf dem Weg zu dir selbst: Bitte, bitte sei liebevoll und weich mit dir. Wer nimmt dich in den Arm für all das, was du tust und bist? Lass dich ab und zu halten. Und: Das Wichtigste ist, dass du dich selbst innerlich in den Arm nehmen kannst. Du bist genug! Mit allem, was du mitbringst. Und es geht nicht darum, dass immer alles glatt läuft, sondern darum, dass wir auf dem Weg innehalten können, wenn es stockt, uns orientieren und dann nochmal neu und anders weitergehen können. Wie schön, dass du da bist.

### **Ein Wort zu dir als Vater**

Danke, dass du dich auf die Reise machst. Aus meinen Beratungen und Erfahrungen in der Praxis weiß ich, dass Väter nicht nur zunehmend interessiert sind, sondern auch viel mehr aktiv in den Alltag mit ihren Kindern eingebunden sein wollen und sind – und dafür auch einiges bewegen und in Kauf nehmen. Viele Paare möchten eine gleichberechtigte Elternschaft leben. Das ist wunderbar. Als ich selbst Mutter wurde, war das anders. Dennoch haben mein Mann und ich die Elternschaft und alles, was damit zusammenhängt, gleichberechtigt geteilt. Denn beide Elternteile sind gleichermaßen wichtig und daher ist dieses Buch für Väter und Mütter gleichermaßen geschrieben. Ich freue mich deshalb umso mehr, dass diese Botschaft bereits bei dir angekommen ist und du da bist. Danke für dein Vertrauen. Ich möchte dich an dieser Stelle explizit ermutigen, die Reise zu dir selbst für dich so zu gestalten,

wie es für dich passend ist. Wenn dir Elemente in diesem Buch begegnen, die dir fremd vorkommen – probiere sie einfach aus und wenn sie sich nicht für dich bewähren, dann lass sie erstmal am Wegesrand liegen. Vielleicht passen sie zu einem anderen Zeitpunkt besser. Wenn dir mal etwas zu viel wird und du eine Pause brauchst, dann nimm sie dir. Wichtig ist nur, dass du danach weitergehst, denn es lohnt sich so sehr, dich selbst besser kennenzulernen. Und noch etwas: Bitte sei dabei geduldig mit dir selbst. Ich weiß, dass es verführerisch ist, schnell nach Handlungsalternativen zu greifen, weil du vielleicht schnell zu einer Lösung kommen möchtest. Das versteh ich. Lösungen wird es auf dem Weg auch geben für dich und euch. Und doch ist es so: Der Weg ist das Ziel. Und: es ist ein Prozess, der etwas Zeit nehmen darf. Dazu gehört auch, von der Kognition in die Emotion, also vom Denken ins Fühlen zu kommen. Wirklich etwas zu fühlen braucht Zeit. Deshalb bitte ich dich um Geduld mit dir selbst und um Vertrauen, dass sich Lösungen zur passenden Zeit ergeben werden. Je besser du dich und dein Kind fühlen und damit emotional verstehen kannst, desto leichter wird sich für dich die Lösungsfindung gestalten, auch, wenn es manchmal unterwegs auf deiner Reise holprig erscheint. Und vergiss nicht: Alles darf, nichts muss. Du bist ok, so wie du bist. Mit allem, was du mitbringst als Mensch, Elternteil, Vater und wichtige Bindungsperson für dein Kind. Wie schön, dass du da bist.

### **Ein Wort zu euch als Elternpaar**

Nun ist es mir noch ein Anliegen, euch auch gemeinsam anzusprechen. Wenn ihr euch jetzt auf den Weg macht und die Reise beginnt, möchte ich euch gerne noch Folgendes mitgeben:

- Bitte seid miteinander geduldig und unterstützt euch gegenseitig: Ihr seid zwar gemeinsam auf dem Weg und doch ist jeder selbst unterwegs mit seiner Geschichte, seinen Prägungen. Das kann im Alltag auch zu Empfindlichkeit und dazu führen, dass sich der eine oder andere besonders verletzlich und schnell getroffen fühlt. Da hilft vor allem Verständnis. Geht los im Vertrauen, dass jeder

von euch alles immer gut meint und gut machen will. Seid für-einander da, hört zu, wenn der andere was erzählen möchte. Mehr braucht es nicht. Spürt, dass ihr nicht alleine seid.

- Bitte lasst jedem sein Tempo: Entwicklung kann man nicht »beschleunigen« – das ist das Wunderbare. Je mehr sich jeder von euch seine Zeit nimmt, desto detaillierter die Erkenntnisse und desto differenzierter die Entwicklung.

Tauscht euch aus: Es wäre schön, wenn ihr euch regelmäßig als Eltern Zeit miteinander nehmt, über eure Gedanken und Erfahrungen in Bezug auf das, was ihr während eurer Reise zu euch selbst hier in dem Buch erfahrt. Wenn ihr mögt, dann verabredet euch doch jetzt schon immer mal wieder und wenn es nur auf einen Kaffee in der Küche ist. Es ist eine solche Errungenschaft, als Familie heute so bunt und vielfältig zu sein und dass Mütter und Väter auf Augenhöhe zusammenleben können und Elternschaft gleichberechtigt leben. Nicht nur für euch als Eltern- und Liebespaar, sondern auch für euer Kind. Das braucht euch beide, so wie ihr seid, an seiner Seite als orientierungsgebender Leuchtturm, präsent, authentisch, liebevoll und haltend mit eurem jeweiligen Sosein. Gerade die Unterschiede zwischen euch sind bedeutend, denn davon profitiert auch euer Kind. Und diese Unterschiedlichkeiten haben mich inspiriert, in diesem Buch auch vereinzelt Hinweise explizit für den einen oder anderen in der Elternkonstellation einzuweben. Dies ist nur als ein Angebot zu sehen. Schön, dass ihr euch gemeinsam auf-macht!

## Innere Bewegung auf allen Ebenen: Was dir dieses Buch noch bietet

Um neue eigene Entwicklungen durchmachen zu können, dich selbst zu hinterfragen, innere Erkenntnisse zu vertiefen und Perspektivwechsel während unserer Reise vorzunehmen, möchte ich dir gern noch einige inhaltliche Elemente und Tools vorstellen, die ich hier im Buch

verwendet habe. Einiges davon wird dir auch zusätzlich über Audio-dateien online und als begleitendes Arbeitsmaterial zum Download zu Verfügung stehen. Du erhältst an den entsprechenden Stellen Hinweise dazu. Die Anleitung findest du auf S. 363.

### Durch Übungen das Gelesene vertiefen

Du wirst in diesem Buch zahlreiche schriftliche und auch einige praktische Übungen finden, die dich einladen, dich genauer mit dem gerade gelesenen und erläuterten Aspekt zu beschäftigen. Diese Übungen können mitunter eine Herausforderung sein, weil sie uns im tiefsten Inneren berühren. Ich würde mich freuen, wenn du sie mutig angehst. Es lohnt sich.

Vielleicht denkst du, es reicht, wenn du die schriftlichen Übungen im Kopf durchspielst. Doch ich möchte dich bitten, dir die Zeit zu nehmen, die Übungen tatsächlich auf Papier festzuhalten. Durch die schriftlichen Ausführungen haben die Übungen einen viel größeren und nachhaltigeren Nutzen für dich, und du wirst sie später auch nachlesen können. Vielleicht möchtest du dir speziell für deine Aufzeichnungen ein entsprechendes Notiz- oder Tagebuch anschaffen. Ich kann dich dazu nur ermutigen.

Übrigens: Mit der Hand zu schreiben hat einen besonders großen Effekt. Denn wir entschleunigen automatisch, die Gedanken vertiefen sich, und alles wirkt nachhaltiger in dir selbst.

### Ein guter Berater und Begleiter stellt vor allem Fragen

Viele Ratgeber sind darauf angelegt, bestimmte Fragen direkt zu beantworten. Das ist nachvollziehbar und doch oft wenig nachhaltig für echte Veränderung. Auf dieser Reise und in deiner Persönlichkeitsentwicklung geht es in erster Linie darum, Gelesenes ins eigene Handeln praktisch und authentisch umzusetzen. Dafür ist es notwendig, eine ganzheitliche Veränderung in dir selbst anzustoßen. Da wir im Außen hauptsächlich das wahrnehmen und sehen, wovon wir im Inneren überzeugt sind, möchte ich dir nicht nur das, was im Außen passiert, neu erläutern, sondern dich in erster Linie in deinem Inneren berühren und

bewegen. So möchte ich dir vor allem Fragen stellen und damit Türen zu neuen Räumen in dir und deiner inneren Welt öffnen. Dieses Buch ist deshalb durchzogen von vielen verschiedenen Impulsen, die dich zum Nachdenken anregen, und ich habe immer wieder Reflexionsfragen für dich eingewoben.

Ich möchte dich einladen, nicht sofort konkret nach einer Antwort zu suchen, sondern die Frage an sich dafür zu nutzen, dir alles, was damit zusammenhängt, ganz in Ruhe anzuschauen und dich mit den Aspekten der aufgeworfenen Frage erst einmal zu befassen und so in dir Raum zu schaffen. Der Weg ist hier das Ziel. Unser Gehirn ist so angelegt, dass es den inneren Druck, der sich durch Fragen ergibt, möglichst schnell ausgleichen möchte, indem es sich zügig eine Antwort auf die Frage gibt. In meiner Praxis sprechen wir ganz viel darüber, wie wir das Verhalten von Kindern besser verstehen können. Und ganz oft höre ich von Eltern (oft von Vätern) den Satz: »Okay, das hab ich jetzt verstanden, und was mache ich jetzt konkret?« Durch Antworten entsteht ein entlastender Druckausgleich. Die innere Sicherheit ist wiederhergestellt. Unser Gehirn tut alles in seiner Macht Stehende, um den Organismus so schnell wie möglich sicher zu machen. Deshalb liegt es in unserer Natur, dass wir schnell wissen wollen, was wir tun und wie wir in jeder beliebigen Situation reagieren sollen. Das ist durchaus angebracht, wenn es um eine Gefahrensituation geht und der Säbelzahntiger um die Ecke kommt. Auch wenn es sich bei den Themen rund um unsere Kinder oft danach anfühlt: Wir operieren nicht am offenen Herzen. Im Gegenteil: Eltern bereiten den Herzen ihrer Kinder den Weg. So darfst du dich in Ruhe mit den Fragen auseinandersetzen, brauchst nicht sofort eine fertige Antwort, sondern darfst nachdenken und dich zunächst bewegen lassen. Vertrau darauf, dass innerhalb dieses Prozesses Antworten in dir selbst auftauchen.

### Hördateien mit meditativen Aspekten

Für unsere Reise möchte ich dir Meditation ans Herz legen. Der positive Einfluss auf unseren Körper wurde in wissenschaftlichen Studien schon oft belegt. So können kleine geführte Meditationen ergänzend

auf unserer Reise sehr hilfreich sein und innere Prozesse vertiefen. Durch tiefe Entspannung, bei der der Fokus auf bestimmten Aspekten liegt, können außerdem veränderte Bewusstseinszustände erreicht werden. So können sie dich bei deiner Veränderung und deinem Perspektivwechsel nachhaltig unterstützen.

Auf der Verlagshomepage findest du Audiodateien (s. S. 363 im Anhang die Anleitung), die du dir begleitend zu den jeweiligen angegebenen Stellen anhören kannst. So wird es möglich, Veränderungsprozesse auf tieferen Ebenen weiterzuführen, und das Gelesene wirkt über den Moment, in dem du das Buch liest, hinaus in deinen Alltag hinein. Vielleicht wirkt das für dich im ersten Moment merkwürdig. Ich bitte dich dennoch, offen zu bleiben und dich auf diese ergänzende Form der Vertiefung der Inhalte einzulassen. Diese Höodateien sind keine klassische Meditation – sie haben meditative Aspekte. Ursprünglich kommen sie aus der Hypnose und meiner Arbeit mit Familien im Bereich Stressreduktion, Selbstliebe und eigene Stärkung. Im Anhang des Buches gibt es neben der Anleitung einen Überblick über alle Meditationen und einführende Beschreibungen zu den jeweiligen Audiodateien.

Hypnose ist ein Zustand tiefer innerer Entspannung, der vor allem dafür genutzt werden kann, sich im Unterbewusstsein positive Suggestionen zu geben, diese zu manifestieren und damit alte Glaubenssätze zu überschreiben. Es ist ein kraftvolles Tool, wenn wir uns darauf einlassen können. Die Höodateien sind von mir achtsam und bewusst ausgewählt – sie können dich konkret dabei unterstützen, Veränderungsprozesse zu vertiefen, Neues in tieferen Ebenen zu manifestieren und zu verankern, und wirken so begleitend und ergänzend an deiner Veränderung mit.

Manche Dateien kannst du dir gleich morgens nach dem Aufwachen und/oder auch über den Tag verteilt anhören. Einige solltest du dir auch öfter anhören, und du kannst dabei nichts verkehrt machen. Achte immer auf die Hinweise, die an den jeweiligen Stellen zu den Dateien gegeben werden.

Du kannst die Dateien entspannt in einem Sessel sitzend anhören – wichtig ist, dass du eine Haltung eingenommen hast, in der du gut

entspannen kannst. Bereite dich also jeweils bewusst auf diese Minuten vor, und stelle sicher, dass du für diese Zeit ungestört sein kannst. Du kannst dir auch eine Decke nehmen und es dir gemütlich machen.

### **Selbststärkung**

Du kannst hier an dieser Stelle gleich eine erste Datei anhören. Dabei geht es um eine innere Selbststärkung. Diese Selbststärkung ist nur ein paar Minuten lang und kann ein Anfang sein, um die Kraft und die starke Wirkung des Tools auszuprobieren. Wenn du dich und dein Inneres öffnen kannst, wirst du sofort merken, dass vieles leichter wird und in dir ein wenig Ruhe einkehrt. Wichtig ist, dass du dir die Selbststärkung zukünftig einmal am Tag, oder sooft du kannst, anhörst. Die Datei wird zur Stärkung deines Selbst beitragen und langfristig und nachhaltig Veränderung in dir bekräftigen. Vertraue darauf, dass dein Geist die guten Gedanken, die Kraft und die Ruhe innerlich aufnimmt. Achte darauf, was sich in dir und damit auch im Außen verändert.

### **Affirmationen: Aktiviere innere Kräfte in dir!**

Unsere innere Welt hat Einfluss darauf, wie wir die äußere Welt um uns herum wahrnehmen. Wenn wir in unserem Inneren Gedanken und Einstellungen verändern, dann wandelt sich auch sofort etwas im Außen. Eine sehr wirkungsvolle Methode, um langfristige Veränderung zusätzlich zu bewirken und innere Kräfte in sich selbst zu aktivieren, ist die Verwendung von Affirmationen. Affirmationen sind positive, kraftvolle und stärkende Aussagen über dich selbst und das Leben. Sie sind positive Selbstbestätigungen, Gedanken und Sätze, die wir uns selbst sagen, mit denen wir unser Unterbewusstsein »füttern«, mentale Kraft schöpfen und uns fokussieren können. Wir können unser Gehirn so langfristig aus einem gefühlten Mangelzustand herausführen, unseren Fokus im Leben positiv ausrichten, den Blick für das Gute schärfen und aus all dem kraftvoll schöpfen, was uns das Leben bietet.

Die regelmäßige Wiederholung von Affirmationen hilft dir dabei, dein Unterbewusstsein auch langfristig auf eine neue, positive Selbst-

wahrnehmung einzustellen. Um die Kraft der Sätze zu nutzen, ist es besonders wichtig, die Aussage der Affirmation wahrhaftig und mit ganzem Herzen zu glauben. Wenn Affirmationen nicht wirksam sind, hängt das oftmals damit zusammen, dass das, was der Satz aussagt, nicht wirklich »geglaubt« wird und wie bei einem Gedicht nur »aufgesagt«, »runtergerattet« und nicht wirklich tief gefühlt wird. So entsteht keine Kraft, und der Inhalt verliert seine Bedeutung. Wenn du also dieses Tool nutzen möchtest, darfst du beginnen, daran zu glauben, was der jeweilige Gedanke aussagt, und annehmen, was er dir auf deinen Lebensweg mitgibt. Vertraue voll auf den positiven Inhalt und seine Auswirkungen.

Besonders schön ist, dass du damit nicht nur aktiv dein aktuelles Leben positiv gestaltest, sondern auch alte Glaubenssätze quasi überschreiben und dein Unterbewusstsein »umprogrammieren« kannst. Um die alten Glaubenssätze und Programmierungen zu ersetzen, ist es wesentlich, dass die neuen Ideen in Form von Affirmationen öfter in das Unterbewusstsein gebracht werden als die alten. Deshalb ist die Nutzung von täglichen Affirmationen sinnvoll. Du kannst so deinen Geist auf die neuen Gedanken kontinuierlich »trainieren«.

So habe ich für unsere Reise eine Art »mental Reiseproviant« entwickelt, aus dem du mentale Kraft schöpfen kannst. Am wirkungsvollsten sind die Affirmationen, wenn du sie laut für dich sagst, gern auch mehrfach. Eine kraftvolle Möglichkeit ist, sie morgens als Start in den Tag zu nutzen. Sie werden dir helfen, dich auf den Tag zu fokussieren und ihn mit einer positiven Stimmung zu beginnen.

### **Mentaler Reiseproviant**

Solltest du bei dem einen oder anderen Gedanken einen Widerstand spüren, dann wehre dich nicht dagegen. Er darf da sein und du darfst ihn annehmen. Du kannst ihn später auch auf anderer Ebene bearbeiten. Ebenso wird es Sätze geben, die dich besonders ansprechen und bei denen du ein wohliges, warmes Gefühl empfindest.

- Ich erkenne mich und meinen unermesslichen Einfluss auf meine Beziehungen in meiner Familie an.
- Ich blicke wohlwollend und liebevoll auf mich selbst.
- Ich bin voller Zuversicht und offen für Veränderung.
- Ich bin achtsam mit mir selbst, meinen Gedanken und Gefühlen.
- Ich lasse Kontrolle und Angst los und wähle Vertrauen und Verbindung.
- Ich richte meinen Blick auf die Fülle meines Lebens und fokussiere mich auf Möglichkeiten und Lösungen.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Gedanken, meine Gefühle und mein Tun.

Du findest noch weitere positive, kraftvolle Affirmationen am Ende des Buches in einer Liste. Wenn du darüber hinaus weiter mit Affirmationen in Verbindung zu dir selbst und zusätzlich auch in tiefe Verbindung zu deinem Kind kommen möchtest, kann ich dir meine Affirmations- und Verbindungskarten ans Herz legen. Sie helfen dir, in deinem Alltag in Verbindung zu kommen und zu bleiben und einen achtsamen Familienalltag zu gestalten. Außerdem kannst du mithilfe der Karten dein Kind mit positiven Bewusstseinssätzen nachhaltig prägen und so jeden Tag aktiv dazu beitragen, dass sein Selbstbewusstsein wächst. So kannst du dein Kind in seinem Leben sicherer machen und gezielt bestärken.

---

### Übung: Eigene Affirmationen formulieren

Formuliere für dich selbst mindestens drei kraftvolle Affirmationen, die dich während der Reise durch dieses Buch begleiten und deine persönliche Veränderung positiv unterstützen. Du kannst sie in dein Notizbuch schreiben oder auch auf Notizzettel, die du an geeigneten Stellen ablegst oder aufhängst.

Wiederhole diese Affirmationen jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen. Stell dir dabei jeweils vor, wie du diese Affirmation bereits lebst und verkörperst.

Lass ein Gefühl der tiefen Dankbarkeit in dir entstehen und verknüpfe die Affirmationen mit so vielen positiven Gefühlen, wie du kannst.

---

### Atmung ist Verbindung zu dir selbst

Mit den Affirmationen hast du bereits ein wunderbares wirkungsvolles Tool für die Einstellung deiner Gedanken an die Hand bekommen. Ich möchte dir ein weiteres zeigen: deine Atmung. Der Atem ist die Verbindung zwischen innen und außen. Wir atmen Luft nach innen ein und nach außen wieder aus. Die wichtigste Verbindung zum Leben überhaupt. Und doch schenken wir dem Atmen meist keine besondere Aufmerksamkeit. Wir atmen unbewusst. Dabei kann bewusstes Atmen so viel bewirken.

Wir sind in unserem Alltag viel Stress ausgesetzt. Wir tun alles gleichzeitig: Kinder, Hausaufgaben, Betreuung, Haushalt, Arbeit, Homeoffice: Stress entsteht. Aber was ist eigentlich Stress? Stress wird durch bedrohliche oder unangenehme Situationen und Überforderung ausgelöst. Unser Gehirn versetzt unseren Körper dann über Hormone und das Nervensystem in einen Alarmzustand: Der Herzschlag erhöht sich, unser Atem geht schneller, und der Blutdruck steigt. Hirnorganisch findet Stressregulation im vegetativen Nervensystem statt: Das sympathische und das parasympathische Nervensystem spielen hierbei eine wesentliche Rolle und wirken im Körper bei Stress als Gegenspieler: Während das sympathische Nervensystem den Menschen in Anspannung versetzt, Herzschlag und Atmung beschleunigt und den ganzen Körper auf eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion einstellt, ist der Parasympathikus primär für Prozesse der Entspannung und Regeneration zuständig. Diese körperliche Reaktion, den Körper in eine hohe Erregung zu bringen und so den Alarmzustand auszulösen, war einst für das Überleben wichtig, da uns unser Körper somit schnell viel Energie bereitstellen konnte – Flucht oder Angriff. Funktioniert jedoch das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus nicht richtig, bleiben wir im Stresszustand –, dabei wünschen wir uns

doch, gelassener und ruhiger zu reagieren. Durch bewusstes Atmen können wir im vegetativen Nervensystem bestimmte Bereiche beeinflussen. Wir können also von dem Bereich, der für die hohe Anspannung und den Stress zuständig ist (Sympathikus), in den Bereich des parasympathischen Nervensystems (Parasympathikus) wechseln. Auch Gefühle kannst du mit der Atmung regulieren.

Wenn wir Gefühle wie Wut oder Angst unterdrücken, aber auch wenn wir unter Stress stehen, führt das zu Anspannung; Der Atem wird flach, wir erstarren, werden innerlich fest und steif. Lachen, Weinen und Schluchzen sind vor allem Bewegungen des Zwerchfells und der Lunge! Atemtechniken machen sich diese Verbindung zunutze. Durchs Atmen kannst du Gefühle verarbeiten und loslassen. Dabei entspannst du dich sowohl emotional, seelisch und psychisch als auch körperlich. So kannst du mit der Atmung Gefühle regulieren.

Ein weiterer wichtiger Effekt des bewussten Atmens ist, dass wir im Moment, im Hier und Jetzt, bleiben. Das bedeutet, unsere Augen und unseren Blick darauf zu richten, was jetzt gerade in diesem Moment geschieht. Wir versuchen so oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen, und glauben, so die Zeit besser nutzen zu können. Doch damit entwerten wir unsere Zeit, weil die eine Tätigkeit schon von der nächsten überlagert wird und unsere Achtsamkeit nicht auf das Gegenwärtige konzentriert bleibt. Wir geraten in eine Gleichzeitigkeit, die uns stressst und ablenkt. Dadurch können wir den Augenblick, das Hier und Jetzt nicht genießen und uns nicht darauf einlassen.

Wenn wir unsere bewusste Atmung vernachlässigen, dem Atemschöpfen keine Beachtung und Achtsamkeit schenken und nur noch atemlos und hektisch durch die Welt rennen, laufen wir Gefahr, dass wir unsere Ruhe und unser inneres Gleichgewicht verlieren und in einen Mangel geraten. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Deshalb ist bewusstes Atmen so wichtig. Bewusste Fokussierung und mit wachem Bewusstsein seinen eigenen Atem wahrnehmen: in vollen Zügen atmen, uns auf- und ausrichten, uns fokussieren und zentrieren und so zu uns und zu unserer Mitte finden. Übrigens: Das geht überall, zu Hause bei und mit den Kindern, am Arbeitsplatz, unterwegs und an

jedem Ort, an dem du dich aufhältst. Die folgende Atemübung kann dir dabei helfen.

---

### Übung: So kann dich das Atmen beruhigen

**Schritt 1:** Beobachte dich: Wie atmest du überhaupt und wo atmest du hin? Atmest du nur in den Bauch, nicht in die Brust? Oder nur in die Brust und nicht in den Bauch? Mehr ein oder aus, tief oder flach, nimmst du die Schultern mit? Ist das anstrengend und schwer oder leicht und selbstverständlich? Was passiert, wenn du da ein wenig reinspürst? Erforsche das und versuche, dir dein Atmen im Alltag bewusster zu machen.

**Schritt 2:**

- Atme ein und zähle innerlich bis 4.
- Halte den Atem kurz an und zähle 1 und 2.
- Atme dann aus – ein bisschen länger, als du eingeaatmet hast (zähle bis 6).

Wenn du das mehrfach hintereinander machst, wirst du merken, dass du ganz schnell ruhiger wirst. Du kommst mehr im Hier und Jetzt an. Du aktivierst mit dieser Form der Atmung die Bereiche im Gehirn, die für Entspannung zuständig sind. Das ist wichtig in einer stressigen Zeit und auch in Momenten, wenn wir uns ärgern und starke Gefühle uns zu übermannen drohen.

Langfristige und begleitende Übung: Mach es gern mehrfach am Tag. Probiere es aus und stell dir ruhig auch den Wecker, damit du es nicht vergisst. Mit etwas Übung kannst du die Übung dann in Stresssituationen anwenden.

---

### Den Fokus auf Körperkontakt und Beziehungsmomente legen

Beziehungsmomente und Körperkontakt sind im Alltag mit deinem Kind wesentlich. Dabei ist es übrigens egal, ob du ein Kleinkind, ein Schulkind oder einen Teenager zu Hause hast.

**Körperliche Berührungen** sind lebensnotwendig. Für Babys und Kleinkinder bedeuten fehlende sensorische Stimulationen (Hautkontakt) sogar eine massive Beeinträchtigung: Ihr Wachstum verzögert sich messbar, Puls, Atmung und das Herz-Kreislauf-System sind instabiler. Fehlende Berührung macht Babys regelrecht krank. Eltern von Frühchen wird deshalb das sogenannte »Känguruing« ans Herz gelegt: Bei täglichen Kuscheleinheiten mit ihren winzigen Schätzchen, gut eingepackt und in der sicheren Umgebung des Krankenzimmers, tanken die Babys – und ihre Eltern – Nähe und die Berührung von Haut auf Haut.

### **Körperkontakt und seine Wirkung**

Bei Körperkontakt beruhigen und senken sich Blutdruck, Puls und Atmung. Der Stresslevel wird aktiv gesenkt, das Immunsystem wird gestärkt. Bei Kindern wird das Wachstum angeregt. Körperkontakt wirkt auf sie beruhigend, vertraut, heilsam und bindungsfördernd.

Die bekannte Familientherapeutin Virginia Satir hat einmal gesagt: »Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben, acht Umarmungen pro Tag, um uns gut zu fühlen, und zwölf Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen.«

Die Wissenschaft weiß heute, dass sensorische Stimulation, also Streicheln, Berühren, In-den-Arm-Nehmen, Wiegen und Kuscheln, für Babys absolut überlebensnotwendig ist. Dieses elementare Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt verliert ein wenig von seiner Bedeutung, sobald wir erwachsen sind. Wir leben in Deutschland in einer Kultur, in der Berührungen untereinander nicht ganz so selbstverständlich sind. Stattdessen setzen wir auf Distanz. Jetzt in und nach der Corona-Pandemie noch einmal mehr. So sind wir alle häufig vor allem im Kopf und in der Kognition verhaftet. Dabei ist der Körper so wesentlich, um im Moment agieren zu können. Wir werden uns auf unserem Weg mit der Bedeutung des Körpers intensiv auseinandersetzen.

**Beziehungsmomente** können aus körperlichen Berührungen bestehen, sind jedoch auch und vor allem emotionale Berührungen und Verbindungen, die auf emotionaler Ebene für einen Augenblick spürbar werden. Es sind ganz kleine, kostbare Situationen, in denen ihr euch für Millisekunden verbunden fühlt. Beziehungsmomente können sein:

- Gesten, die euch verbinden (Hand nehmen oder im Vorbeigehen über den Rücken streichen und es wahrnehmen; Hand auf dem Kopf deines Kindes, während es etwas erzählt)
- Blicke, die ihr austauscht und die euch in Erinnerung bleiben
- Worte, die euch berühren
- Sätze, die euch bewegen
- Berührungen, die euch emotional erreichen
- Momente, die euch im Herzen bleiben
- Erlebnisse, die ihr teilt und die in eurer Erinnerung fest verankert sind
- ritualisierte Handlungen, die ihr gemeinsam regelmäßig praktiziert

Die Voraussetzung dafür ist, dass du (wieder) eine Achtsamkeit für Gesten, Blicke, Worte, Sätze, Berührungen und Momente mit deinem Kind entwickelst und diese wieder sorgsamer im Blick hast und in den Mittelpunkt eures Alltags rückst. Dafür braucht es auch Entschleunigung und Verlangsamung im Zusammensein.

Denn oft erkennen wir Beziehungsmomente nicht als solche und lassen sie ungenutzt verstreichen. Das kann schon ein »Mama, kannst du mir helfen, das aufzumachen?« (Blick, Geste, bewusste Berührung) oder ein »Papa, wann gehen wir wieder zusammen einkaufen?« sein. Dabei sind diese kleinen Beziehungsmomente, die liebevollen Blicke, die Gesten, das Miteinander, das beste »Bindemittel« für einen guten Kontakt zu unseren Kindern. Deshalb möchte ich zu deiner **persönlichen Beziehungsmomente-Challenge** einladen. Sie besteht aus kleinen Achtsamkeitssequenzen im Alltag, die du während deiner Reise mit deinem Kind anstößt und mit denen du das Bewusstsein dafür

schärfen kannst, was im Alltag mit deinem Kind eigentlich wichtig ist: Verbindung und Kontakt. So helfen dir die kleinen »Aufgaben«, miteinander wieder in eine bewusste Verbindung zu kommen und deutlicher zu spüren, was du brauchst, um auch wirklich im Kontakt mit deinem Kind zu sein und um erfüllende Beziehungsmomente herstellen und gestalten zu können. Dazu sind die Fragen, Reflexionen und Inspirationen der Challenge gedacht – ich lade dich herzlich ein, dich darauf einzulassen. Du wirst sehen, dass sich sofort Veränderungen zeigen und dein Bewusstsein sich auf die Qualität der Beziehung zu deinem Kind richtet.

Die Challenge begleitet dich durch das gesamte Buch. So kannst du wahrnehmen, was sich auf dieser besonderen Reise alles verändert hat. Auch hier lade ich dich dazu ein, dir deine Gedanken zu notieren. Wenn ihr könnt und zu zweit seid: Macht die Challenge zusammen als Elternpaar. Ermutigt euch, tauscht euch aus, unterstützt euch und kommt in einen wohlwollenden, freundlichen Kontakt miteinander.

Bei dieser Challenge werden dir sicherlich einige Dinge ganz leicht vorkommen, andere wiederum werden dich vielleicht vor eine Herausforderung stellen und dir schwerer fallen. Das ist in Ordnung, es gibt kein »richtig« oder »falsch«. Es geht darum, ganz bewusst Verbindung aufzunehmen. Du wirst sehen, dass es viele kleine Momente gibt, die große Wirkung auf euer gesamtes Miteinander im Alltag haben.

### ♥ Beziehungsmomente-Challenge #1

Nimm dein Kind heute im Laufe des Tages dreimal liebevoll in den Arm! Achte dabei darauf, dass du wirklich Verbindung spürst.

⌚ Wenn du an diese Aufgabe zurückdenkst: Wie geht es dir damit? Wann und wie ist es dir gelungen, diese Form von Kontakt in eure Beziehung zu integrieren? Woran merkst du, dass du wirklich in Verbindung bist? Wie hat dein Kind reagiert?

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Man muss ihn nur tun.  
Du hast jetzt bereits schon einige Schritte getan und bist losgegangen.  
Willkommen auf deinem Weg!