



Theresia Maria
Stöckl-Drax

11.11

Frohe *Kinder*
Freie **Eltern**

Entwicklungsheilkunde
für Eltern, Pädagogen, Therapeuten
& Großeltern

Allen, die sich gerade fragen, wo der Weg denn hinführt
und Lust auf Neues haben

Allen, die gerne Verantwortung übernehmen

Allen, denen die nächsten Generationen, die Kinder
und Enkel am Herzen liegen

Allen Praxiskindern und jungen Erwachsenen und ihren Eltern

Meinen Kindern und meiner Familie und allen lieben
Weggefährten

Und allen, die durch Inspirationen und ihre Kreativität
mitgewirkt haben sei dieses Buch gewidmet.

Möge es Freude und Spaß und Leichtigkeit und
mehr Verbundenheit bringen.

Von Herzen
Theresia Maria Stoeckl-Drax



Verlag Entwicklungsheilkunde

www.Entwicklungsheilkunde.com



Theresia Maria
Stöckl-Drax

Frohe *Kinder* *Freie* Eltern

Entwicklungsheilkunde
für Eltern, Pädagogen, Therapeuten
& Großeltern

*„The best is yet to come, and won't that be fine?
You think you've seen the sun, but you ain't seen it shine.”*

*(Das Beste kommt noch und ist das nicht wunderbar?
Du glaubst, du hast die Sonne gesehen,
aber du hast sie noch nicht strahlen sehen.)*

Frank Sinatra

*„You are more than you appear to be –
Life is greater than you have ever known it –
The best is yet to come.“*

*(Du bist mehr als du scheinst –
das Leben ist großartiger, als du es je erlebt hast –
das Beste kommt noch.)*

Ernest Holmes

*„There are far, far better things ahead than any we leave behind.“
(Bei weitem bessere Dinge liegen vor uns als wir sie hinter uns zurücklassen)*

C. S. Lewis

*„Extend your arms in welcome to the future.
The best is yet to come!“*

*(Breite deine Arme aus und heiße die Zukunft willkommen,
das Beste kommt noch!)*

Anthony de Mello

WAS ANDERE ÜBER DAS BUCH SAGEN



Inhalt

VORWORT

BEGEGNUNG

EINLEITUNG

1. DEFINITION ENTWICKLUNGSHILFEN
2. AUFMERKSAMKEIT, ADHD, DISSOZIATION
3. RADICAL HONESTY VS COGNITIVE DISSONANCE
4. ANGST, ÄNGSTE
5. DANKBARKEITSCOACHING
6. DIE FREIHEIT RESPEKTIEREN?
7. EMOTIONALE INSTABILITÄT
8. EMOTIONSSCOACHING FÜR KINDER UND ELTERN
9. DEVELOPMENTAL TRAUMA - ENTWICKLUNGSTRAUMA
10. TRAUMAPRÄVENTION
11. SELBSTWERT, SELBSTLIEBE
12. EMOTIONAL NEGLECT UND SEINE AUSWIRKUNGEN
13. HYPERMIRRORING –
EMOTIONAL HOCHBEGABTE HERZENSKINDER

14. SEHNSUCHTSTHERAPIE
15. ATMUNG, BERÜHRUNG, UMARMUNG
16. WENN THERAPEUTEN SELBST TRAUMATISIERT SIND
17. EINWEIHUNG, RITUALE
18. SCHULE, BILDUNG, ERZIEHUNG
19. FREUDE, BLISS, EKSTASE
20. QUANTENHEILUNG, THETAHEALING
21. ALTE HEILMETHODEN NEU INTERPRETIERT
22. KÖRPERLICHE THERAPIEN- EMBODIMENT
23. SPIRITUELLE THERAPIE
24. HERZ ÖFFNEN STATT KOPF ZERBRECHEN
25. BINDUNG – BEZIEHUNG
26. BIOFEEDBACK, NEUROFEEDBACK
27. TRAUMA TRAUM DRAMA
28. METAEMOTION, METACOGNITION, SELBSTBEOACHTUNG
29. SUCHT UND SEHNSUCHT

30. KRISEN, DEPRESSIVE STIMMUNG, AGGRESSIVITÄT
31. EMOTIONALKÖRPERTHERAPIE
32. PATTERNS/PROGRAMMIERUNGEN
33. VERSCHIEDENE WEISEN VON HOCHSENSIBITÄT
34. DAS KIND IN UNS ELTERN/ERWACHSENEN
35. ERNÄHRUNG, NAHRUNGSERGÄNZUNG, MEDIKATION
36. AUDITIVE WAHRNEHMUNG UND ENTWICKLUNG
37. BRAINSPOTTING
38. ALIGNEMENT – AUSRICHTUNG
39. DIGITALISIERUNG UND ERDUNG
40. MANGELBEWUSSTSEIN UND FÜLLE
41. LANGEWEILE CHILLEN DAS SÜSSE NICHTSTUN
42. SINGEN TANZEN ZELEBRIEREN

LITERATUR- UND LINKVERZEICHNIS

STICHWORTVERZEICHNIS

NACHWORT

ÜBER DIE AUTORIN

IMPRESSUM

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch umfasst viele Kapitel auf wenigen Seiten. Hier habe ich die Inspirationen und die Essenz dessen aufgeschrieben, was in mir zu den einzelnen Themen entstanden ist. Einiges ist das Ergebnis von vielen Jahren aktiver Arbeit, zunächst als Kinder - und Jugendärztin, dann mit der Erweiterung in Richtung Entwicklung.

Als vor zwei Jahren der Begriff „Entwicklungsheilkunde“ vor meinem inneren Auge erschien, hat er mich sofort fasziniert und als ich dann merkte, dass es ihn offiziell noch gar nicht gab, sah ich es als meine Aufgabe an, ihn mit Leben zu erfüllen. Zunächst indem ich meine Praxis „für Entwicklungsheilkunde“ umbenannt habe, dann durch einen internationalen Artikel mit Definition dazu. Als mich auf einer Fortbildung eine Kollegin nach einem Arbeitskreis „Entwicklungsheilkunde“ fragte, wusste ich, jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, es in die Welt zu tragen. Kurze Zeit später war das „Institut Entwicklungsheilkunde“ geboren und wie durch Zufall fand ich auf meinem Laptop wieder das Inhaltsverzeichnis zum Buch „Entwicklungsheilkunde“, das ich ein Jahr vorher entworfen hatte.

Diesen Inhalt jetzt lebendig und für Sie inspirierend werden zu lassen, ist Ziel dieses Buches, denn wir alle und besonders die Eltern brauchen in dieser Zeit Bestärkung, damit die Kinder sich wieder so richtig froh und frei entwickeln können.

Die vielen verschiedenen Aspekte habe ich alle gleichsam in eine Schüssel gegeben und gemischt wie Salat und jetzt wünsche ich mir, dass sich der Inhalt beim Umdrehen/ beim Öffnen des Buches einfach entleeren möge wie glitzernde Konfetti und jedem das zufallen, das ihn anspricht oder herausfordert.

Vielleicht wundern Sie sich auch über die vielen englischen Begriffe. Zum einen macht es mir manchmal Spaß, Begriffe, die mir auf Englisch begegnet sind, auch so weiterzuverwenden. UND dann ist da oft auch der Inhalt und der Geschmack nicht so festgelegt wie bei einem bestimmten deutschen Wort, also gespannt sein.

Viel Freude beim Lesen und Experimentieren!

Herzengrüße,
Theresia Maria Stöckl-Drax





BEGEGNUNG

Als mich am Chiemsee ein junger Mann ansprach und mir eine Einladung zu seiner Ausstellung gab, war das der Beginn eines anhaltenden Gesprächs und Austausches. Als ich seine Bilder sah, erkannte ich die Meisterschaft seiner Mal-, Zeichen und Gestaltungskraft. Was mich aber noch mehr faszinierte, waren die Farben und wie sie sich begegnen und ineinander fließen in seinen „Atmosphären“. Ich empfand die Bilder sofort als „heilend“, gleichsam Heilwellen aussendend. Martin Wassermann, den ich inzwischen näher kennenlernen durfte, ist ein sehr feiner, geistiger und zugleich bodenständiger Typ, der es liebt in der Natur zu sein und zu meditieren, aber auch frühmorgens im Sonnenaufgang um den See zu radeln oder eine spaßige Nacht mit seinen Freunden zu verbringen und er folgt seinem Herzen. Er hat 1600 Aquarellherzen gemalt, mit deren Erlös er Kinder in Indien unterstützt.

Die Begegnung mit seinen Bildern hat in mir die Idee hervorgebracht, die Entwicklungsheilkunde nicht nur durch Worte zum Ausdruck zu bringen, sondern auch durch heilende Bilder. Wenn ich meditiere oder einfach nach innen gehe, entstehen genau solche Farbenspiele vor meinem inneren Auge, wie sie Martin Wassermann in seinen Bildern Gestalt annehmen lässt, vielleicht haben sie mich deshalb so berührt, weil ich durch sie selbst Heilung erfahre. Ich danke ihm von Herzen, dass sie Teil dieses Buches sein dürfen.

Auch die Bilder von Kindern von Freunden und Patienten strahlen für mich immer wieder diese „Heilenergie“ aus, Viele von diesen wunderbaren Bildern dürfen mit der Erlaubnis dieser jungen Maler uns allen Freude und Heilung bringen.

Auch die Natur führt uns oft zur Heilung, sie verbindet uns mit der Erde, wenn wir uns ins frische Gras setzen oder in den warmen Sand legen; wenn wir den Blick dann schweifen lassen, entsteht Weite und Perspektive und wenn wir die Vögel zwitschern hören oder die Wolken und Sonne, Mond und Sterne betrachten, wird es himmlisch.

Viel Freude, Heilung und himmlische Momente beim Betrachten der Bilder!



EINLEITUNG

Wieder ganz heil zu werden, ist der Kern von Entwicklungsheilkunde. Und das Wissen, die Kenntnisse, die Erfahrung, wie das geschehen kann, dies zusammenzustellen, zu erweitern und zu entwickeln, ist Aufgabe dieses Buches und dieser fachlichen Richtung.

Wir alle sind auf die eine oder andere Weise verwundet. Meist passiert es einfach durch die Umstände, dass jemand krank wurde, vielleicht sogar starb, dass wir nicht zu den Erwartungen unserer Umwelt passten, dass uns selbst alles Mögliche zustieß. Alle diese uns im Moment überfordern den Situationen hinterlassen Spuren – wie überhaupt alles im Leben. Das Großartige ist gleichzeitig, dass liegengebliebene Teile wieder eingesammelt, aufgehoben und an den richtigen Platz gebracht werden können. Das alles macht unser wundervolles Gehirn und unser System, wenn wir ihm nur den Rahmen, den Raum dafür geben.

Darum geht es in diesem Buch: zu erkennen und zu vertiefen, wo Dinge liegen geblieben sind und welcher Unterstützung es bedarf, dass sie gefunden und an ihren Platz kommen dürfen. Dafür habe ich ganz verschiedene Ansätze zusammengestellt, pädagogische, Hilfen zu Selbsthilfe und Therapeutisches.

Sie alle sind mir auf meinem beruflichen Weg begegnet – oft, weil mir jemand begeistert davon erzählte, aber auch im Internet, durch Einladungen und eigene Erlebnisse.

Ich stelle Ihnen vor, wie sie im Bereich des Entwicklungstraumas, das alle ungünstigen Kindheitserinnerungen zusammenfasst – eingesetzt werden können. Natürlich gibt es immer auch andere Möglichkeiten, doch will ich Ihnen in diesem Band vor allem, was sich für mich bewährt hat, vorstellen.

1. DEFINITION ENTWICKLUNGSHILFEN

„Wo beginnt und wo endet Entwicklung?“ fragen Sie sich vielleicht. Vermutlich beginnt es schon vor der Empfängnis und kann über Generationen zurückreichen – gespeichert auf unseren Genen und/oder weitergegeben durch bestimmte Verhaltensweisen der Bezugspersonen und Entwicklung hört auch nie auf, solange wir leben.

Wissenschaftlich ist der Begriff „developmental trauma“ geprägt durch „adverse childhood experiences“ – die einer groß angelegten Studie einer Amerikanischen Krankenversicherung zufolge nicht nur Auswirkungen auf die psychische Verfassung, sondern auch auf die körperliche Gesundheit und sogar auf die Lebenserwartung hatten.

Dies ist aus meiner Sicht nur die Spitze des Eisbergs. Erst neulich bearbeitete ich mit einer Mutter die genervten, aber auch von Ohnmacht geprägten Gefühle gegenüber ihrer 5-jährigen, sich anklammernden, „lauten“, „streitsüchtigen“, „uneinsichtigen“ Tochter. Wohin diese Arbeit führte, waren Gefühle und Körperempfindungen, die die Mutter selbst als kleines Mädchen gegenüber ihrem alkoholkranken Vater und sich selbst gegenüber gehabt hatte. Diesen Zusammenhang wahrzunehmen und diese „alten“ Gefühle zu ihrem eigenen Kindheitstrauma abzulegen, ermöglichen es ihr, ihrer Tochter nicht mit den Gefühlen eines kleinen Mädchens, sondern als erwachsene, reife Frau zu begegnen. Das führte bei dem Kind auch zu neuem, entspannterem Verhalten.

Überfordernde Erfahrungen in der Kindheit hinterlassen unangenehme Gefühle und Körperempfindungen. Diese fungieren im späteren Leben gleichsam als Knöpfe, wo wir getriggert werden können. Dies zeigt sich dann an überschießenden, unproportionalen Reaktionen gegenüber Situationen oder Personen. Uns fällt dies bei unseren Kindern oder Partnern meist sehr deutlich auf, wo sie zu stark reagieren, bei uns selbst ist das schwer wahrzunehmen. Da haben wir meist viele Gründe, warum wir so und nicht anders reagieren. Gerade als Eltern, Therapeuten, Pädagogen und Menschen, die andere begleiten, lohnt es sich, da sehr aufmerksam und ehrlich sich selbst gegenüber zu sein. Beispielsweise brachte es mich

vor kurzem innerlich auf, als mir eine Jugendliche, die zu mir einmal pro Woche zu Neurofeedback und Brainspotting kommt, mir beiläufig erzählte, sie nehme jetzt seit drei Tagen ein Medikament. Ich merkte, wie ich richtig sauer wurde, nicht grundsätzlich, weil sie etwas nahm, sondern weil es nicht mit mir besprochen war und wir doch schon so viel erreicht hatten in kurzer Zeit aus meiner Sicht. Ich versuchte, meine Gefühle zu ergründen und landete bei „ich fühle mich übergangen“ mit einer Tendenz zu „hintergangen“. Als mir das bewusst wurde, sagte ich dem Mädchen nur, ihre Mama möge mir doch bitte eine E-Mail schicken, dass wir das besprechen könnten. Bis zum Gespräch war ich mit meinen Gefühlen, die nichts mit der Absicht der Mutter oder der Jugendlichen zu tun gehabt hatten – Ihnen war bei einem vor langer Zeit vereinbarten Termin mit einer Kinder- und Jugendpsychiaterin dies vorgeschlagen worden- im reinen- und so wurde es ein konstruktives Gespräch mit einer guten Lösung.

Eine andere Form, mit den unangenehmen Empfindungen aus früheren Zeiten umzugehen, ist, sie zu rationalisieren. Wir finden tausend Gründe, warum wir etwas nicht machen können oder jetzt nicht tun. Unzählige Narrative werden bemüht, um ein unangenehmes Gefühl nicht fühlen zu müssen. Erst kürzlich sagte ein 10 j. Junge, mit dem ich „Gefühlsarbeit“ machte: „Wenn ich darüber rede, fühle ich es weniger“.

Genau dies ist ein anderer Mechanismus, um uns vor den nicht so angenehmen Gefühlen zu schützen.

Mir wird immer mehr bewusst, dass es hinter sehr vielen Worten und Erklärungen darauf ankommt, auf die Gefühlsebene oder sogar auf die Ebene der Körperempfindungen zu kommen, wenn sich etwas ändern soll.

Und der Aha-Effekt kommt oft, wenn man das Fühlen zulässt und dem Gehirn die Möglichkeit gibt, in den „Suchlauf“ zu gehen, woher es dieses Gefühl schon kennt.

Bei vielen Prüfungsängsten taucht die eine oder andere sehr unangemessene Situation aus der Vergangenheit auf, wo das Kind gedemütigt, hilflos, überfordert, gemaßregelt, bestraft etc. wurde. Wenn unser Gehirn sich bewusst wird, „aha, daher kenne ich diese Gefühl“, kann es in die-

sem Kontext abgespeichert werden- wie eine alte, nicht mehr benötigte Akte und die Angst verschwindet.

Darum geht es in der Entwicklungsheilkunde, dass wir immer freier werden von alten und unangenehmen Gefühlen und Körperempfindungen und die Dinge, Situationen, Personen im Hier und Jetzt aus unserer heutigen Perspektive wahrnehmen und genießen.

An dieser Stelle möchte ich aus dem Artikel, mit dem ich das Konzept von Entwicklungsheilkunde beschrieben habe, zitieren, zuerst auf Englisch, dann auf Deutsch zusammengefasst: (Das ist jetzt mehr für die Fachleute unter Ihnen).

From a developmental pediatrician toward a new concept, an expanded definition and a broader view of developmental medicine: The German term “Entwicklungsheilkunde” has just been created and it is composed of “Entwicklung”-development, “Heil”- whole and healed and “Kunde” – science and knowledge. This composition also could lead to an expanded content, a new concept and definition of developmental medicine.

The common use of developmental medicine (simultaneously used are developmental neurology and pediatrics) refers mainly to neurodevelopment from infancy to adolescence leading to diagnoses of disability, impairment, delay, neurodisability, developmental disability in the motor, speech, intellectual, sensory functions and special needs due to disorders of the brain and nervous system. The author proposes that developmental medicine should equally focus on developmental trauma and (also minor) adverse childhood experiences (ACEs) to diagnose and treat developmental trauma as early as possible to avoid the severe impact on the developing brain and the future life. There is already an opening to a broader view of developmental medicine from some departments, however, the explicit connection to developmental trauma is still missing.

Therefore, the author suggests:

To explicitly broaden the definition and the concept of developmental medicine to include developmental trauma, the relational aspect and also minor adverse childhood experiences in its focus and diagnostic criteria.

To find and evaluate the earliest therapeutic approaches possible to avoid chronicification.

To include parents and caregivers in the therapeutic concepts as trauma has the relational aspect and is often transmitted through the environment.

To raise awareness within the society for the healthy development of children and how to facilitate it.

Zusammengefasst soll mit dem Begriff Entwicklungsheilkunde eine neue Richtung in der Heilkunde beschrieben und beschritten werden, die nicht so sehr auf Entwicklungsstörungen aller Art fokussiert ist, wie bisher in der Entwicklungsneurologie und -pädiatrie, sondern die Heilung von kleineren und größeren Entwicklungstraumen so früh wie möglich, um eine ungestörte Entwicklung zu ermöglichen.

Dazu sollen die frühestmöglichen therapeutischen und Handling Ansätze gefunden und zusammengestellt werden.

Ebenso ist es wichtig, Eltern und das Umfeld miteinzubeziehen, denn viel Traumatisierung passiert dort und kann auch nur im Umfeld, mit den Bezugspersonen zusammen, geheilt werden.

Das Bewusstsein dafür, wie wir uns heil entwickeln können, wie eine unbeeinträchtigte Entwicklung erleichtert werden kann, möge geschärft werden.

Insgesamt geht es um die Bündelung aller Kräfte und Ressourcen, allen Wissens und aller Erfahrung für eine heile Entwicklung und in der Entwicklung so früh wie möglich wieder heil zu werden.

Dies gilt für Kinder, aber auch für Erwachsene, die Entwicklungsheilkunde ist für alle da :-)

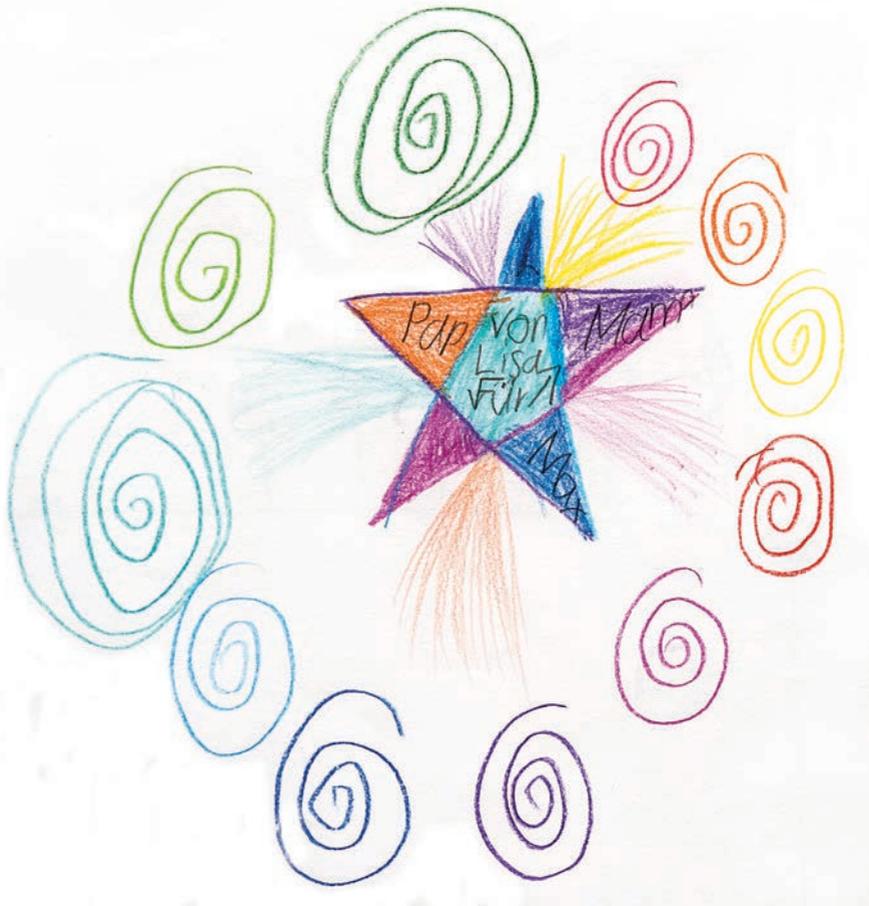
2. AUFMERKSAMKEIT, ADHS, DISSOZIATION

Wohin wir unsere Aufmerksamkeit wenden, hängt in hohem Maße davon ab, wie wir gestimmt sind, was gerade in uns zum Klingen kommen will. Während langer Strecken des Tages ist unsere Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, wir sind mit unseren Gedanken beschäftigt. Aufmerksamkeitsdefizit meint einen State of mind, wo die Aufmerksamkeit nicht zur Situation zu passen scheint.

Wenn Kinder, die am Schreibtisch sitzen und von denen fokussierte Aufmerksamkeit auf ein Blatt Papier und eine ganz bestimmte Aufgabe verlangt wird, hingegen in ihren eigenen Gedanken oder Welten sind, „träumen“, spricht man von einem Defizit in der Aufmerksamkeitssteuerung, vor allem, wenn ihr Papier dabei leer bleibt oder mit Bildern bestückt wird. Wenn die Kinder dann auch noch unruhig aufstehen, sich im Zimmer hin - und her bewegen, liegt möglicherweise ein ADHS vor, ein Aufmerksamkeitsdefizit mit Hyperaktivität.

Die gleichen Kinder können jedoch häufig bei selbst gewählten Aufgaben – ich meine hier nicht das Zocken – sehr lange konzentriert „arbeiten“. Für mich stellt sich hier oft die Frage: passt die Aufgabe zum Kind? Oder zeigt das Kind im Grunde mit einem derartigen Verhalten, wie wenig relevant Teile des Lehrplans für es sind? Aus meiner Sicht sollte Aufmerksamkeit neu betrachtet werden als die uns Menschen innewohnende Fähigkeit, uns mit etwas geistig oder physisch zu beschäftigen, ihm Zeit und Fokus zu widmen und allgemein mit der Bereitschaft, sich etwas Neues anzueignen, zu lernen. Bereit sein, immer wieder Neues zu lernen, ist eine wundervolle Begabung. Nur zu leicht setzen wir sie aufs Spiel, wenn der Inhalt des Interesses nicht mit dem zu vermittelnden Inhalt beispielsweise in der Schule zusammenpasst.

Hier muss die Frage erlaubt sein, was unser Ziel ist, woran wir uns orientieren? An Lehrplänen aus dem Ministerium oder an den Interessen der Kinder? Mir ist kein Erstklässler bekannt, der – wenn zeitgerecht eingeschult – nicht neugierig gewesen wäre, lesen zu lernen, endlich entziffern zu können, was so überall steht. Ich erinnere mich selbst, als ich vor



einem Urlaub in Sankt Petersburg die kyrillischen Buchstaben versuchte mir einzuprägen und was für ein erhellendes Erlebnis es war, kleine Aufschriften wie „Café“ oder „Restaurant“ entziffern zu können. So müssen sich Schüler fühlen. Ich denke, hier sollten wir definitiv nicht zurück gehen zum Alten, sondern ein neues Kind- und Gehirn-gerechtestes Lernsystem kreieren.

Trotzdem werden Kinder bleiben, die sich nicht so gut konzentrieren können, und dies kann vielfältige Gründe haben, eine Gehirnerschütterung. Diese leichteren Schädel-Hirn-Traumen werden häufig unterschätzt, aber in der Brainmaps zeigen sich regelmäßig asymmetrische Aktivierungsmuster, die auf Impakts am Schädel hinweisen. Diese sind vergleichsweise gut mit geeignetem Neurofeedback zu beheben, siehe Kapitel über Neurofeedback (→ Seite XX). Dann gibt es Aufmerksamkeitsprobleme aus ernährungstechnischen Gründen, zu wenig Energie in der Nahrung oder Zuviel Zucker auf einmal oder ... verhindern eine ausdauernde Konzentration. Hier mehr dazu im Kapitel über Ernährung und Nahrungsergänzung (→ Seite XX).

Auch viele Entwicklungstraumen führen zu Tagträumen, was in diesem Fall auch Dissoziation genannt werden könnte. Kinder werden häufig angetriggert und ihr Gehirn geht in einen anderen Modus, der eine Aufmerksamkeit auf ein Blatt Papier nicht beinhaltet. Dies erkennt man am plötzlichen Innehalten, Wegdriften und dabei sind die Augen nicht selten auf einen bestimmten Punkt gerichtet. Wie hiermit konstruktiv verfahren werden kann, erkläre ich näher im Kapitel über Brainspotting (→ Seite XX). Aufmerksamkeit könnte man auch im Hier und Jetzt sein nennen, dies ist eine wunderbare Gabe und Kompetenz unseres Gehirns, tatsächlich uns bewusst einer Person oder Sache zuwenden zu können. Wie schön und angenehm ist es, wenn jemand aufmerksam zuhört. Wie gut fühlt es sich an, wenn jemand sozial aufmerksam ist! Wie wichtig ist für jede Interaktion dieses gemeinsame Aufmerksam Sein aufeinander, die geteilte Aufmerksamkeit.

Wenn Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe, beispielsweise etwas zu schreiben, zu malen, zu erschaffen in Flow übergeht, sind wir beglückt. All diese Spielarten der Aufmerksamkeit, dieses im Hier und Jetzt sein, sollten wir pflegen, bereiten sie uns doch tiefe menschliche Erfüllung. Also weg von der Defizit Beschreibung hin zu einer Wertschätzung von Aufmerksamkeit und Auflösung ihrer Hindernisse.

Dies ist auch eine Aufgabe von Entwicklungsheilkunde, die Auflösung der Hindernisse, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Hier spielen die Entwicklungstraumen eine große Rolle, aber auch physische Verletzungen und unphysiologische Energiebereitstellung. An allen diesen Säulen zu arbeiten, ist zielführend, sowie die Inhalte der Aufmerksamkeit sorgfältig zu wählen. Hierzu mehr im Kapitel über Schule und Erziehung (→ Seite XX).





3. RADICAL HONESTY VS. COGNITIVE DISSONANCE

Hier bedarf es meines Erachtens eines Shifts, eines Umlernens. Bisher war, was man therapeutisch als kognitive Dissonanz bezeichnet in der Gesellschaft fest verankert, es wurde früh einprogrammiert - aus den unterschiedlichsten, häufig „guten“ Gründen durfte nicht zum Ausdruck gebracht werden, was man tatsächlich fühlte, wie man tatsächlich empfand.

Warum das so war, darüber könnte man lange spekulieren... die Kinder jedenfalls lehren uns, dass wir eigentlich anders gewired sind, eher in Richtung was man "radical honesty" nennen könnte. Kleine Kinder sind von Grund auf ehrlich, sie zeigen, was sie fühlen und erwarten das Gleiche von ihrer Umgebung. Sie würden nie auf die Idee kommen, anders zu sein oder sich anders zu zeigen als sie eben gerade sind oder fühlen.

Hier setzt allerdings früh eine Verunsicherung ein und ich erinnere mich noch an einen Morgen, als ich traurig war, kaum die Tränen zurückhalten konnte und mein jüngster Sohn fragte, „Mama, bist du traurig?“ und meine spontane Antwort war „nein“. Später an diesem Vormittag wurde mir bewusst, was ich getan hatte: ich hatte mein kleines Kind verwirrt. Es hatte richtig gefühlt und es zum Ausdruck gebracht und ich hatte ihm quasi signalisiert, dass seine Wahrnehmung nicht stimmt. Nachdem mir das bewusst wurde, sagte ich ihm mittags, dass Mama schon traurig gewesen war an diesem Morgen, das er das richtig gemerkt hatte, es aber nichts mit ihm zu tun habe. So wurde mir selbst bewusst, wie leicht wir Kinder verwirren können in ihren feinen Antennen und ihrer Wahrnehmung.

Natürlich tun wir es in der besten Absicht, sie nicht zu belasten oder um uns selbst vor weiteren Fragen zu schützen oder weil uns selbst die Gefühle zu viel sind usw.

Jedoch bedarf es meines Erachtens hier eines Paradigmen Wechsels hin zu dieser Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber und dann auch der Umgebung.

Nur so können wir heil werden, auch wenn es vielleicht ein bisschen „brennt“ wie wenn eine frische Wunde gereinigt werden muss, um anschließend komplikationslos heilen zu können. Hier geht es tatsächlich um eine Hygiene in unserer Wahrnehmung und Kommunikation, ein ganz Zu uns Selbst und unseren Gefühlen Stehen, ohne andere dafür verantwortlich zu machen, aber auch ohne ihnen etwas vorzuspielen.

Wie einfach wäre die Interaktion, wenn jeder gelernt hätte, auf angemessene Weise seine Gefühle und Wahrnehmungen zu kommunizieren? All die Verwirr-Spielchen hätten ein Ende, all der Zwiespalt zwischen dem, was einem gesagt wird und was man selbst fühlt.

Vielleicht denken Sie, die Welt wäre dann zu einfach ohne das ganze Theater und die Maskerade, jedoch bin ich davon überzeugt, dass das wahre Leben mit all seinen Gefühlen und Wahrnehmungen genügend Stoff bietet, lebendig zu sein und zu bleiben.

Die Aufforderung oder Ermunterung an diesem Punkt ist einmal, die Kinder nicht zu verwirren und wenn wir uns dessen gewahr werden, sie wieder zu versichern, dass sie richtig gefühlt und wahrgenommen haben. Dies kann bereits in der Schwangerschaft beginnen, dass man dem Baby seine Gefühle mitteilt und ihm gleichzeitig sagt, wenn man sich beispielsweise geärgert oder erschrocken hat, dass es nichts mit ihm zu tun hat. Später lernt das Kind dann über die Mutter oder den Vater die Gefühle zu benennen und dies ist ein ganz wesentlicher Schritt der Emotionsregulation.

Besonders die unangenehmen Gefühle bedürfen eines Rahmens, einer Erlaubnis, sich zeigen zu dürfen. Auf diese Weise werden sie in das Leben integriert und sind nicht so überflutend und überbordend wie große Wellen, von denen man total überrascht wurde. Sie kommen und gehen dann eher und das ist beruhigend für Kinder, dass sie auch wieder abebben und dass es völlig normal ist, mal traurig oder wütend zu sein, weil Mami das ja auch ist.

Wenn wir die eigenen Gefühle negieren oder verleugnen, stürzen wir die Kinder in die – ich würde es nennen „emotionale Dissonanz Falle“. Und

daraus gehen sie verunsichert hervor, sie wissen nicht mehr, wem sie vertrauen können, ihrer eigenen Wahrnehmung oder dem “ Papa”.

Zu lernen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu ihnen zu stehen, ist eine große Aufgabe für die meisten Erwachsenen, Therapeuten miteingeschlossen.

Nicht selten entsteht sogar aus der kindlichen Erfahrung von viel Dissonanz der Wunsch, das Leben und die Psyche besser verstehen zu lernen und man studiert dann Psychologie. Eine neue Generation von Kindern, die besonders einfühlsamen Herzenskinder, sind hier sehr gute Wegweiser und von ihnen können wir im täglichen Leben diese Aufrichtigkeit uns selbst und unseren Gefühlen gegenüber neu lernen. Sie leiden so sehr, wenn Erwachsene nicht ehrlich und aufrichtig sind und gleichzeitig lernen sie diese Verhaltensweisen dann von uns und trauen sich selbst dann nicht mehr die Wahrheit zu sagen, wenn es jemand anderem weh tun könnte. Sie fungieren gleichsam als unsere Spiegel - in der Aufrichtigkeit, aber auch in den Umgehungsstrategien.

Hier kommt ein wichtiger Punkt, den es zu berücksichtigen gilt: Wenn Kinder „lügen“, geht es darum, jemand ändern oder sich selbst zu schützen, dann haben sie sich das möglicherweise abgeschaut. Hier lohnt es sich, in den Suchlauf zu gehen, wo wir nicht ganz aufrichtig sind und Gefühle selbst vertuschen oder – vielfach ohne uns dessen bewusst zu sein – einfach, weil es sich irgendwie unangenehm anfühlt – sie zu übergehen oder Vermeidungsstrategien anzuwenden, wo dann andere Gründe vorgeschoben werden.

Kinder haben da noch sehr feine Antennen. Lassen wir uns vom ihnen zu einer neuen Aufrichtigkeit inspirieren. So vermeiden wir, sie in ihrer Entwicklung zu verunsichern und können dabei selbst unsere Verunsicherungen heilen lassen.



4. ANGST, ÄNGSTE

Dieses Thema war ursprünglich nicht in meiner Liste, jedoch erscheint es gerade jetzt in dieser Zeit sehr wichtig. Babys sind nicht ängstlich, sie sind vor allem neugierig, erkundungsfreudig und erobern sich die Welt.

Wie aber tritt die Angst in unser Leben, was aktiviert die Angst? Immer wieder berichten Eltern, dass ihre Kinder furchtlos, angstfrei seien und das wiederum macht den Eltern Angst. Sie befürchten, dass ihr Kind Grenzen überschreiten könnte, dass es verletzt werden würde und einen Unfall erleiden könnte. Allmählich gelingt es den Eltern, ihre Befürchtungen auf die Kinder zu projizieren und sie immer tiefer in sie ein zu programmieren. Ist das gut für die Kinder? Oft ist es gar nicht so einfach, dem Kind eine Angst z. B. vor dem Tod nahezubringen. Ich selbst versuchte, meiner knapp 2-jährigen Tochter klarzumachen, wie gefährlich es sei, am Balkon auf den Sitz zu steigen, weil sie da ca. 7 Meter herunterfallen würde und dann auf jeden Fall ins Krankenhaus müsste oder tot sei. Die Frage meiner Tochter war dann, was dann mit ihren Kleidern passiere. Natürlich mussten wir schmunzeln und erzählen die Geschichte noch heute. Wovor aber sollen wir eigentlich Angst haben? Brauchen wir Angst? Oft fallen gerade diejenigen Kinder hin, deren Eltern immer in der Nähe sind und ständig besorgt, dass das Kind hinfallen könnte, während andere Kinder sturzfrei spielen. Das Kind lernt beständig und da Kinder Schmerzen oder unangenehme Erfahrungen nicht lieben, lernen sie das meiste by doing. Natürlich kann man ein einjähriges Kind, das gerade laufen gelernt hat, nicht allein auf die Straße lassen, jedoch im Garten die verschiedenen Bodenarten zu erkunden, kann spannend sein.

Es erfordert viel Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl, die jeweilige Kompetenz des Kindes richtig einzuschätzen und ihm so viel Selbsterkundung und Selbsterfahrung und Selbstbestimmung wie möglich zu lassen. Hierbei werden wir als Erwachsene häufig mit unseren eigenen Programmierungen und den verinnerlichten Stimmen unserer Eltern konfrontiert.

Dies ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Ängste zu erkunden und vielleicht sogar aufzulösen. Es geht noch weiter: wie schön ist es, wenn ein

Kind sich zu sprechen traut, wenn es sich auszudrücken vermag ohne allzu große Schüchternheit, aber gleichzeitig auch aufmerksam ist auf sein Umfeld. Dies zu erreichen, ist nicht immer einfach, denn Kinder lernen vor allem auch von unseren Reaktionen. Wenn wir uns abwenden oder es schimpfen oder bloßstellen, bekommt es plötzlich Angst, beim nächsten Mal etwas mit normal lauter Stimme zu sagen. Es ist verunsichert.

Von daher ist es sehr wichtig, sehr aufmerksam und präsent zu sein, um Verunsicherungen, die leicht in Ängste münden, zu vermeiden.

Oft ist auch unklar, wer eigentlich mehr Angst hat, die Mutter oder das Kind. Kinder sind sehr sensibel im Hinblick auf die Ängste anderer. Sie sind auch sehr compliant, was andere Menschen betrifft. Ich bin immer wieder erstaunt, wie sie – obwohl sie leiden und es ihnen erkennbar unangenehm ist – die Maske nicht abnehmen, weil es ihnen gesagt wurde, dass sonst beispielsweise ihre Oma krank werden und sterben könnte.

Ängste zu erzeugen, hilft sehr zu Kontrolle und sogar Manipulation.

Später werden daraus häufig Blockierungen und eine reduzierte Lebendigkeit und Lebenslust und Lebenstauglichkeit. Was wären wir ohne Versagensängste, Verlustängste, Performanceängste, Höhenangst, Flugangst? Ziemlich souverän und unkontrollierbar. Wäre das nicht wunderbar, ein selbstbestimmtes Leben zu führen? Nicht durch Angst kontrolliert und kontrollierbar zu sein? Aber dennoch in gegenseitigem Respekt zu sein – das schließt sich überhaupt nicht aus. Wenn wir ohne Angst uns miteinander austauschen können, kommen wir auch zu guten Kompromissen. Wenn jeder sagen darf, was er möchte oder auch nicht will, kann leichter eine konstruktive kollegiale Lösung gefunden werden wie wenn ein Teil der Menschen Angst hat, zu sagen, was für ihn gut wäre.

Angstmanagement wird in Zukunft sicherlich Bestandteil vieler Therapien sein, umso mehr sind kreative Ansätze gefragt, wie wir wieder unsere ursprüngliche Angstfreiheit, Ungehemmtheit, Lebendigkeit finden können.

Hier können Erwachsene viel für ihre Kinder tun und sich auch umgekehrt von der natürlichen Unbeschränktheit der Kinder inspirieren lassen. Um

Ängste zu bearbeiten, wende ich häufig Brainspotting an, weil es sehr schnell und tiefgründig wirkt. Dabei wird tatsächlich häufig vom Gehirn oder System des Patienten ein Zusammenhang hergestellt zwischen einer aktuellen Angst und unverarbeiteten, überfordernden Erlebnissen / Situationen in der Kindheit. Das ist dann oft wie ein „aha“ Erlebnis – „ah daher kenne ich das“. Interessanterweise genügt dieses Zusammenschalten des aktuellen Gefühls mit der damaligen und der dazu gehörenden Situation häufig, es im Hier und Jetzt nicht mehr wirksam werden zu lassen.

Dies gilt insbesondere bei einmaligen Ereignissen. Ein Junge, der Skifahren liebte, wollte, nachdem er als erster zu seinem Vater gekommen war, der einem schweren Skisturz erlebt hatte, nicht mehr mit der Familie Ski fahren. Von der Angst vor dem Skifahren ausgehend und dem dazu passenden Körpergefühl tauchten dann die alten Erinnerungen und Gefühle auf und innerhalb einer Behandlung konnte das schlimme Ereignis verarbeitet werden und seither ist seine Skifahrnlust wieder wie weggeblasen.

Auch Prüfungsängste haben nicht selten ihren Ursprung in negativen Erfahrungen in der Schule, ein unsensibler Kommentar der Lehrerin, Mitschüler, die sich lustig machen in sensiblen Momenten...

Bei der Angst vor Spritzen kommen Kinder häufig an Erfahrungen, dass ihnen jemand sagte, es tue nicht weh und dann war es richtig schlimm und musste mehrmals zugestochen werden oder sie wurden von mehreren Leuten festgehalten. Meiner Erfahrung nach ist es da hilfreicher zu sagen, dass es schon etwas weh tue, aber gleich wieder vorbei sei. Dann erlebe ich oft sehr tapfere Kinder.

Genauso hilft es Kindern oft mehr, als ihnen Angst einzujagen, ein positives Bild in ihnen zu erzeugen, wie sie es schaffen können. Ich betone hier wie, nicht dass, denn das setzt sie unter Druck, aber ein Hinweis, worauf zu achten ist und die aufmerksame Präsenz der Betreuungsperson verhindern unnötige Ängste.

Natürlich gehören Angstgefühle zu unserem Leben als Menschen, Engel haben vermutlich keine ;-). Während wir schon im Mutterleib mit den Angst signalisierenden Hormonen und Stoffwechselprodukten unserer

Mütter „geflasht“ werden können und in keiner Weise wissen, wie uns geschieht, wenn nicht die erklärende liebevolle Stimme der Mutter diesen Wahrnehmungen einen Kontext gibt. Genauso ist Geburt aus der Sicht des Kindes oft mit sehr unangenehmen Gefühlen der Enge, des nicht Vorwärtkommens, der Luftnot bis hin zur Angst, es nicht zu schaffen, sterben zu müssen oder sogar mit Nahtod Erfahrungen verbunden. Wie diese ersten „Angsterfahrungen“ unser Leben prägen, ist meines Erachtens noch viel zu wenig bewusst und untersucht. Da sie als Bilder oder Gefühle oder Körperwahrnehmungen aber in vielen verschiedenen Therapien immer wieder auftauchen, scheinen sie sehr relevant zu sein für das spätere Erleben.

Vermutlich ist Angstfreiheit nicht erreichbar, die Entwicklungsheilkunde möchte aber unterstützen, dass die eigene Souveränität möglichst wenig durch Ängste eingeschränkt wird.

Hier ist das Thema der Prävention von unnötigen Ängsten sehr eng mit der Traumaprävention verbunden: mit dem Baby so früh wie möglich zu „sprechen“, es beruhigen in Situation, die Angst auslösen. Mütter lernen heute auch schon mehr, dies ab Beginn der Schwangerschaft zu tun und sollten auch ermuntert werden, während der Geburt - egal wie sie verläuft, eng mit ihrem Kind in Kontakt zu sein. So entsteht ganz natürlich eine Beziehung, die Angst vorbeugend genannt werden könnte.

Wenn die Ängste erst mal entstanden sind, ist die rein kognitive Herangehensweise eher nicht zielführend, einem ängstlichen Kind oder auch Erwachsenen zu erklären, warum es keine Angst haben sollte, vermindert die gefühlte Angst nicht. Hier will die Angst schon viel lieber gesehen und anerkannt werden, ein Kind gefragt, „wo spürst du die Angst denn?“. So kann dieser Körperstelle dann beispielsweise Liebe durch Streicheln zugewandt werden und plötzlich geht es der „Angst“ besser und etwas kann getan werden. Auch gewaltsame Versuche der Umgebung, Ängste zum Beispiel vor dem Wasser zu überwinden und Kinder gegen ihren Willen hinein zu schubsen oder untertauchen zu lassen, schüren eher Ängste und Blockaden als dass sie sie verhindern. Natürlich kann gelockt und unterstützt werden, wenn ein Kind zum ersten Mal vom drei Meter Brett springt.

Letztlich ist aber die Freiheit zu respektieren und das Gefühl, das sich beim Kind einstellt, wenn es aus freien Stücken etwas geschafft hat, ist einfach göttlich.



5. DANKBARKEITSCOACHING

Auch wenn es bisher offiziell keine Dankbarkeitstherapie gibt, so sollte sie entwickelt werden, denn Dankbarkeit öffnet das Herz dessen, dem man dankt und vielleicht noch mehr das eigene und sie bringt Freude hervor, man könnte fast sagen „bliss“.

Ich selbst erlebe das immer, wenn ich wieder zuhause am Land ankomme und die Tür öffne, dann kommt mir einfach oft spontan eine dreimaliges „danke, danke, danke, dass ich hier sein darf“ über die Lippen, manchmal muss ich das mehrfach wiederholen, um sozusagen meinem Herzen Luft zu machen. Auch in der Natur geht mir das häufig so, dass in schönen Momenten oder an malerischen Orten ganz spontan dieses „Danke, danke, danke“ in meinem Herzen entsteht.

Nun kann man sich natürlich fragen, wem dankt sie eigentlich, an wen richtet sich der Dank? Hier kann die Antwort vielfältig sein, je nach Weltanschauung, die einen fühlen sich intuitiv dem Schöpfer verbunden, die anderen der Quelle, wieder andere richten ihren Dank an das Universum oder einfach an unbekannt. Irgendwie setzt der Dank ein gegenüber, ein Dahinter voraus, ohne es jedoch zu definieren. Er kann sich auch an die Erde oder Mutter Natur richten, wenn es um Nahrung geht beispielsweise. Auf jeden Fall führt er zur Freude.

Bei manchen Menschen steigt er spontan aus dem Herzen auf, er kann aber auch kultiviert und erlernt werden. Den Kindern versuchen wir mit mehr oder weniger Mühe ein „Danke“ beizubringen, später lernen wir, dass man sich auch schriftlich bedanken kann, nicht nur für Geschenke, sondern auch einfach für eine E-Mail oder am Telefon sagt man gerne: danke, dass Sie mich zurückrufen. In Familien oder unter Freunden ist es besonders schön, wenn jemand sagt: „danke, Mama, Papa, dass du so gut gekocht hast“ das erfreut auf jeden Fall das Herz des Kochs oder der Köchin und motiviert zum Ausbau der Kochkünste.

Ein Dank kann ein Türöffner sein und ein Einstieg in ein schwierigeres Gespräch.

Therapeutisch eignet er sich meines Erachtens, um einen Perspektivenwechsel einzuleiten, vom Fokus auf ein halbleeres hin zu einem halbvollen Glas und dessen Inhalt.

Wenn man auch beispielsweise an bestimmten Momenten des Tages fragt, wofür könnte ich danken? Richtet sich plötzlich das Augenmerk auf all das nicht Selbstverständliche, Positive des Lebens.

Um dies als Training zu benutzen, hilft es, es in schriftlicher Form zu beginnen bis es zu einer guten Gewohnheit geworden ist. Auch Kinderherzen gehen auf, wenn der Papa, die Mama sich bedankt für kleine Hilfestellungen oder gleich Kommen beim ersten Mal Rufen. Das führt dann in der Regel dazu, dass die Kinder Lust haben, das wieder zu tun, vor allem wenn der Dank aus dem Herzen kommt und nicht rein formal eingesetzt wird. Dies ist in der Regel an der Mimik dessen erkennbar, der den Dank ausspricht. Echte Dankbarkeit geht oft mit einem Lächeln zumindest der Augen einher. Dankbarkeitstraining könnte eine neue Therapiekomponente sein, die das Leben erleichtert und eine positive Ausrichtung hervorruft oder verstärkt. Die Kinder lernen am meisten am Vorbild: wenn sich der Vater bei der Mutter für etwas bedankt, was durchaus klein und alltäglich sein kann wie beispielsweise „danke, dass du schon den Kaffee gemacht hast“ und die Mutter sich beim Vater „danke, dass du die Spülmaschine eingeräumt hast“, lernen die Kinder diese Lebenshaltung ganz von selbst- wie sie natürlich auch die kritisierende Art eines Elternteils übernehmen. Das Gute an diesem automatischen Übernehmen von Verhalten ist, dass wir nur uns selbst dazu ermuntern, erinnern, erziehen müssen, in dieser Hinsicht aufmerksamer zu sein und unsere Umgebung wird sich anpassen. Wenn wir selbst in einem eher negativen, kritischen Umfeld aufgewachsen sind, wird ein solches Unterfangen zunächst einmal die Aufmerksamkeit auf unsere spontane Reaktion erhöhen und dann in einem weiteren Schritt unser Verhalten, dabei können wir uns gleich selbst danken für jedes Danke, das uns über die Lippen kam und wie gesagt, ruhig schriftlich beginnen. So kann ein in jedem Fall heilendes Verhalten verstärkt werden. Dadurch entstehen dann positive innere Bilder von all den Situationen, wo wir Dank erfahren oder Dankbarkeit gespürt haben. Diese Bilder wiederum formen unser Unterbewusstsein hin zu mehr Selbstannahme und Präsenz im Augenblick.

