

Nina C. Grimm

Hätte, müsste, sollte



**Deine
Leseprobe**



Kösel

EPILOG

„GOTT VERDAMMTE SCHEISSE!“ schoss es durch ihren Kopf und „JETZT REICHT ES!“ donnerte über ihre Lippen, während zeitgleich das Kleinkind vor ihr in Tränen ausbrach. Natürlich machte es das nicht *besser*. Natürlich ging es dadurch nicht *schneller*. Und natürlich *wusste* sie das. Sie *wusste*, dass Schreien nichts bringt. Sie *wusste*, dass sie das eigentlich nicht mehr wollte. Und doch überkam es sie. Wie ein wildes Tier. Dem sie scheinbar hoffnungslos ausgeliefert war. Und eigentlich bemerkte sie ihren Fehltritt noch *während* sie motzte. Und doch konnte sie nicht aufhören. Und hätten wir sie fünf Minuten später danach gefragt, wäre sie sehr wahrscheinlich voller Schuld und Scham im Boden versunken.

Diese Mutter – ...war ich! Nina, 2015.

Kennst du das auch?

Kennst du auch diese Lücke zwischen Theorie und Praxis? Du hast viele tolle Bücher rund um das Thema Erziehung gelesen und spannende Seminare dazu besucht, allesamt bereichernd und gewinnbringend! Und eigentlich hast du eine ziemlich klare Vorstellung davon, wie du dir dein Familienleben wünschst? – Achtsam. Bedürfnisorientiert. Gewaltfrei. Artgerecht. - Und wie sie alle heißen. Doch in den entscheidenden Momenten, ist all dein Wissen, all deine Erkenntnisse, all deine guten Vorsätze wie weggeblasen?

– Herzlich Willkommen im Club! Ich bin Nina, zweifache Mutter und angehende Psychotherapeutin. Ich habe einen Master in Psychologie. Ich saß tagelang auf Meditationskissen. Ich habe mindestens zehn hippe Erziehungsratgeber gelesen. Und mindestens genauso viele Seminare, Vorträge und Fortbildungen dazu besucht. Ich wusste so viel! Und stand dennoch brüllend vor meinem zuckersüßen und vollkommen unschuldigen Kleinkind... Scheiße nochmal – wie kann das sein??? Wie kann es sein, dass dieser Sog alter Muster so unendlich stark ist?

Es entlastete mich natürlich ein Stück weit zu wissen, dass ich damit nicht allein war. Vielleicht geht es ja dir „zufällig“ gerade auch genau so, oder zu mindestens so ähnlich. Mir begegneten jedenfalls schon damals, sowohl in privaten als auch aus beruflichen Kontexten, immer wieder Menschen, die genau *wussten*, dass ihr Verhalten eigentlich ziemlich Banane ist. Und es dennoch nicht sein lassen konnten.

Nun entspricht es meinem Naturell und ein Stück weit auch meiner Berufung, den Dingen auf den Grund gehen zu wollen. Und die Tatsache, dass es eben nicht nur mir, sondern so *vielen* Menschen so ging, weckte meinen Ehrgeiz. Ich wollte es verstehen! Ich wollte es lösen! Ich wollte diese Lücke, *meine* Lücke, endlich, endlich schließen! Und so begann ich zu suchen. Ich suchte nach Büchern, nach Seminaren, die mir die Frage nach dem ultimativen Transfer endlich beantworteten. ...Und fand nichts. – Ich fand nichts!

Und das war die Geburtsstunde dieses Buches. Entsprungen aus meiner eigenen Sehnsucht. Basierend auf meinen eigenen Herausforderungen. Untermauert von meiner Expertise als Wissenschaftlerin, Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (i.A.) und an sieben Jahren Mutterschaft erprobt. Ich wuchs mit dem Buch und das Buch wuchs mit mir.

So begann eine Reise. Denn Nina_2015 konnte zwar durchaus das Wunder in ihrem *Kind* sehen. Nina_2015 war davon überzeugt, dass ihr *Kind* verdient, bedingungslos geliebt zu werden. Nina_2015 wusste, dass ihr *Kind* gut ist. Nina_2015 hatte zwar eine intellektuelle Ahnung, dass es folglich eine logische Schlussfolgerung wäre, dass all das natürlicherweise auch für *sie selbst* Gültigkeit besaß. Doch sie *fühlte* es nicht. Sie lebte es nicht. Beziehungsweise sie lebte es, aber eben nur sehr begrenzt. Nämlich mit ihrem Kind.

So wurde diese nie zuvor gefühlte Liebe zu diesem Kind in meinem Arm zu einem Türöffner für einen neuer Weg. Ein Weg in Selbstfreundlichkeit und Selbstverantwortung. Ein Weg, um alten Prägungen und limitierenden Glaubenssätzen zu entwachsen. Es galt Muster zu durchbrechen und alten Schmerz zu lindern – um zu der zu werden, die ich wirklich bin. Und um zu erkennen, dass alles *gut* ist, so wie es ist. Selbst oder gerade, *wenn* es aktuell noch herausfordernd ist.

Dein Kind und deine Herausforderungen mit ihm, sind das Ticket, der Treibstoff und das Flugzeug auf diesem Weg zu dir selbst. Wenn du bei dir angekommen bist, kannst du Familie so leben, wie es theoretisch längst klar ist. Hier wird Erziehung zur Abenteuerreise. Konflikte zu Geschenken. Und der Alltag zur Liebeserklärung.

Dieses Buch ist eine Einladung, dich gemeinsam mit mir auf diesen Weg zu begeben. Um gemeinsam Brücken schlagen – zwischen Theorie und Praxis. Damit eine gute Idee, tatsächlich zum Leben erweckt wird!

Für mich ist es ein Aufbruch in eine friedvollere Welt von Morgen.

Und alles beginnt mit dir.

Schön, dass du da bist!

Deine Nina

ALLES BEGINNT MIT DIR – SO WAS WIE EINE EINFÜHRUNG

Vielleicht fragst du dich gerade, warum und wie und wieso überhaupt es mit dir beginnen sollte, wenn dein Kind dich auf irgendeine Art und Weise herausfordert. Was hat es denn mit mir zu tun, wenn mein Kind meine Grenzen nicht toleriert? Und ist es dann nicht einfach eine logische Konsequenz, dass ich irgendwann wütend werde? Klar tut mir das dann im Nachhinein leid, wenn ich dann schimpfe – aber was genau hat das mit mir zu tun??

Lass uns das kurz genauer anschauen:

Ist es dir auch schon mal so gegangen, dass du dich mit deinen Herausforderungen an eine Freundin gewandt hast, oder Google befragt hast, und dir dann der neuste Erziehungsratgeber, ein spannender Blog oder hippe Influencer empfohlen wurden? Die du dir natürlich anschaust, denn du *willst* ja etwas verändern. Und so wie das beschrieben wird, klingt das nicht nur toll, sondern eigentlich auch ganz einfach und total logisch:

Ruhig bleiben! Einfach drei Mal tief atmen.

Bloß nicht schimpfen!! Loben am besten auch nicht.

Und natürlich Selbstfürsorge – ganz wichtig!!

Leuchtet total ein! Der Verstand sagt ja, das Herz sagt ja und da ist wirklich die aufrichtige Ambition, etwas verändern zu wollen.

Doch dann, im entscheidenden Moment – wutsch! – fällst du wieder zurück ins alte Muster. So dass das, wovon du theoretisch überzeugt bist, in der Praxis häufig ganz anders aussieht? Spätestens wenn wir das, wovon wir *eigentlich* überzeugt sind (bspw. nicht mehr so viel zu schimpfen), *nicht* leben können (und trotzdem maulen), wird klar:

In diesen Situationen wird etwas aktiviert, das unser Verhalten fernab von unserer elterlichen Vernunft steuert.

Und dieses „Etwas“ beginnt in dir.

Das Tolle ist: Während viele dieses „Etwas“ in vielen Stunden Psychotherapie hart erarbeiten müssen, bekommen es Eltern von ihren Kindern auf dem Silbertablett serviert:

Unsere eigenen Baustellen! Mit uns selbst. Mit dem Leben.

Alte Wunden.

Alte Glaubenssätze und alte Muster.

So dass jeder Streit, jeder Konflikt mit deinem Kind potentiell die Gelegenheit mit sich bringt, dem alten Kladderadatsch ein Stückchen mehr zu entwachsen. Und zu erwachsen.

Und genau an diesen Punkt möchte ich mit dir in diesem Buch gehen – ich möchte dieses Scheitern erhellen. Ich möchte die Negativbewertung von Schwierigkeiten mit einem Fragezeichen versehen und die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass eben diese Herausforderungen ein besonderes Geschenk sind, das die Elternschaft mit sich bringt.

Im ersten Teil des Buches, möchte ich dich dazu einladen, dich für deine Herausforderungen nicht weiter zu schelten – sondern sie als Einladung zu betrachten, um einen neuen Weg einschlagen zu können. Wir werden uns hier außerdem eine zentrale Grundhaltung anschauen, nämlich Achtsamkeit. Außerdem werfen wir hier gemeinsam einen Blick darauf, wo du eigentlich hin möchtest. Denn nur wenn unser Ziel klar ist, können wir unsere Route planen.

Im zweiten Teil schließen wir dann mithilfe von folgenden vier Säulen deine Lücke zwischen Theorie und Praxis:

- **Deine Selbstbeziehung**

Als Fundament für unseren gemeinsamen Weg möchte ich dich dabei unterstützen, die Beziehung zu dir selbst zu der werden zu lassen, die du dir für dein eigenes Kind wünschen würdest. Fühl dich eingeladen, wirklich „ja“ zu dir zu sagen, mit all deinen Ecken und Kanten, um dir selbst in den herausfordernden Momenten des Alltags liebevoll begegnen zu können. Denn nur so finden wir wirklich in unsere Kraft – und Kraft ist das, was wir als Eltern brauchen!

- **Vertrauen**

Mit dieser Säule lade ich dich zu der Perspektive ein, dass alles, so wie es ist, *gut* ist. Selbst oder gerade, wenn es dich herausfordert. Vielleicht hast du die Erfahrung schon mal an einem anderen Punkt machen können, dass eine schmerzhaft Trennung oder ein Jobverlust sich im Nachhinein als absolut gewinnbringend herausgestellt hat? – Es verhält sich mit den Herausforderungen mit unseren Kindern nicht anders! - Dein Kind ist gut. Und du bist gut. Und eure Herausforderungen sind ein perfekter Match, um gemeinsam zu wachsen. In dem wir den Widerstand gegen das, was ist, loslassen und stattdessen Vertrauen kultivieren, werden neue Kapazitäten frei, um wirklich konstruktive Lösungen zu finden.

- **Präsenz**

Aus der Kognitiven Verhaltenstherapie wissen wir, dass unsere komplette Wirklichkeit mit einem Gedanken beginnt. Diese Gedanken sind ständig von so vielen unterschiedlichen Aspekten beeinflusst: Von unserer eigenen Geschichte, von der Meinung und Erwartungen der anderen, von der Kultur, von Werten, von Normen... so dass im Grunde genommen die ganze Zeit lautes Wirrwarr in unseren Köpfen rauscht. Mit dieser Säule lade ich dazu ein dieses Wirrwarr nach und nach zu durchdringen, um mit deiner Aufmerksamkeit wirklich hier her zu kommen: Zu dir selbst und zu deinem Kind.

- **Selbstverantwortung**

Warum ärgern sich unterschiedliche Menschen über unterschiedliche Dinge? Warum rastet Mutter_1 bei Verhalten X komplett aus, während Mutter_2 dadurch unberührt bleibt? Das kann schnell beantwortet werden: Das Außen ist immer nur der Auslöser. Der Grund für deine Reaktion bist du. Du mit deiner Geschichte. Du mit deinen Prägungen, deinen Glaubenssätzen und Erwartungen. Du mit deinen alten Wunden. So dass eine wirklich nachhaltige Lösung deiner Herausforderungen immer bei dir beginnt. Diese Kompetenz wird es dir ermöglichen den eigentlichen Schmerzpunkt deiner Schwierigkeiten zu erforschen, um so einen heilsamen Wundverband anlegen zu können. Auf dass du er-wach-sen auf die äußeren Umstände antworten kannst, anstatt weiterhin durch unbewusste Prägungen impulsiv zu reagieren.

Im dritten Teil des Buches blicken wir dann gemeinsam darauf, wie wir Schritt für Schritt alte Muster durchbrechen können, auch um einen neuen Umgang mit Konflikten in unserer Familie nachhaltig kultivieren zu können.

Im vierten Teil gehe ich basierend auf Fragen, die sich aus meinem Beratungskontext häufig ergeben, praktisch und alltagsnah auf unterschiedliche Herausforderungen ein, die sich auf diesem Weg im Familienalltag ergeben können.

WIE DU DIESES BUCH LESEN KANNST

Als Verhaltenstherapeutin ist es mein Wunsch, dich mit diesen Zeilen direkt in deine eigene Erfahrung zu bringen und werde dich daher immer wieder zu praktischen Übungen, Meditationen, Reflektionen und kleineren Impulsen einladen.

Meine Empfehlung an dich ist, dieses Buch chronologisch zu lesen, da die Kapitel aufeinander aufbauen und sich jeweils gegenseitig noch vertiefen.

Das Kapitel „Herausforderungen des Alltags“, ist ein Nachschlagekapitel. Auch wenn ich mich hier auf die im Buch erarbeiteten Kompetenzen beziehe, sind die jeweiligen Kapitel doch selbsterklärend.

Wenn du möchtest, betrachte dieses Buch als einen Reiseführer. Für eine Reise, die dich dir selbst und dem (Familien)Leben, das du dir wünschst, näherbringen wird. Und wie es bei einer echten Reise so ist, wird es Passagen geben, die du genießt und lachst und alles toll finden wirst. Und dann wird es jene Abschnitte geben, die dich vielleicht nerven, langweilen oder fordern. Als Psychotherapeutin in Spe, möchte ich dich an dieser Stelle von ganzem Herzen dazu einladen gerade *diesen* Stellen deine Aufmerksamkeit zu schenken. Denn meistens sind es genau *die* Stellen, die *den* Stoff beinhalten, den du *tatsächlich* brauchst, um alten Mustern zu entwachsen und zu der oder dem zu werden, die oder der du tatsächlich bist.

- Ein guter Zeitpunkt das Thema Geschlechterfrage aufzugreifen: Zugunsten des Leseflusses werde ich mich in auf den nachfolgenden Seiten auf das weibliche Geschlecht begrenzen. Warum das weibliche? – Statistiken zeigen, dass sich immer noch mehr Frauen mit dem Genre Erziehung befassen. Somit ist die Wahrscheinlichkeit schlichtweg höher, dass dieses Buch von einer Frau in der Hand gehalten wird. Falls du ein Mann bist: Schön, dass du da bist! Ich finde es cool, dass du dich mit dem Thema beschäftigst! Bitte erzähl deinen Kumpels davon und ermutige sie, sich auch mit der Thematik zu befassen. Ihr seid wichtig! Und eure Kinder brauchen euch. – Aber nun zurück zum Thema!

Ich möchte dich zu guter Letzt noch dazu einladen, dir ein separates Notizbuch anzulegen, das du parallel zu deinem Buch-Prozess führen kannst. Denn ich werde dich an vielen Stellen einladen, Fragen zu reflektieren, es wird viele praktische Übungen geben, deren Erfahrungen es sicherlich wert sind, festgehalten zu werden. So wirst du am Ende dieses gemeinsamen Weges quasi dein eigenes kleines Buch geschrieben haben, das dir deine persönliche Route zu deiner Wunsch-Familie aufzeigen wird. Außerdem trägt Schreiben auch ganz wesentlich dazu bei, dass dich deine Erkenntnisse tatsächlich durchdringen. So dass eine gute Idee tatsächlich auch zum Leben erweckt werden kann.

Legen wir los? – Ich freu mich auf dich!