

Nicole Andersch

Die Kunst unsere  
**Kinder** spirituell  
zu begleiten

Glückliche Kinderseelen  
dank ganzheitlicher Erziehung



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-480-3

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© Olga Drozdova, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

*“Die Geschichte der Menschheit wie des Einzelnen  
beginnt mit einem Traum.”  
(Wilhelm Raabe)*

*Für Luca und Niclas*



## Inhalt

Erziehung früher und heute	11
Kosmische Erziehung – eine Begleitung für die Seele	13
- Was ist kosmische Erziehung?	13
- Der Himmel hat einen Plan	14
- Unsere Kinder gehören uns nicht	15
- Werde, was du schon immer warst – das Ziel kosmischer Erziehung	18
Grundvoraussetzungen für eine gelingende Erziehung	21
- Selbstreflexion	22
- Schattenintegration	23
- Achtsamkeit	26
- Empathie	27
- Gelassenheit	29
- Authentizität	31

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm – Erziehung nach dem eigenen Vorbild	33
Die Entstehung der Persönlichkeit – wie wir werden, was wir sind	37
Was Kinder brauchen – die seelischen Bedürfnisse	41
- Bindung und Urvertrauen – die Wurzeln kosmischer Erziehung	41
- Liebe und Wertschätzung	44
- Zeit und Aufmerksamkeit	47
- Spielen	49
- Bewegung	51
- Natur	52
- Ruhe	53
Die Komponenten kosmischer Erziehung	57
- Selbstbewusstsein: “Ich weiß, wer ich bin und was ich kann.”	57
- Selbstakzeptanz: “Ich mag mich und nehme mich an, wie ich bin.”	58
- Selbstvertrauen: “Ich glaube an mich.”	59
- Selbstwertgefühl: “Ich bin wertvoll und wichtig.”	60
- Selbstwirksamkeitsgefühl: “Ich kann mit meinem Verhalten etwas bewirken.”	61
Die kindliche Entwicklung	63
- Die Seele reist langsam	63
- Die kindliche Entwicklung folgt ihren eigenen Gesetzen	65
- Die Balance zwischen Fördern und Überfordern	67

Jede Seele ist einzigartig	69
- Temperament - so bin ich	69
- Talent - das kann ich	71
Die Entwicklung des Gehirns	73
Anpassung oder Rebellion?	77
Schule und Lernen	79
- Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Lernen beim Kind	80
- Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Lernen in der Schule	83
- Der Rosenthal-Effekt	86
Verhaltensstörungen	89
Die Problematik bei Tests und die Gefahr von Diagnosen	93
Widerstand und Akzeptanz	95
Der Weg der Mitte	99
Die Welt der Gefühle und der Umgang mit schwierigen Gefühlen	103
- Aggression	104
- Traurigkeit	105
- Angst	106
Die Krankheit als Sprache der Kinderseele	109
Keine Träne ist umsonst	111

Erziehung nach den kosmischen Prinzipien	115
- Die Macht der Gedanken	116
- Das Prinzip der Entsprechung	117
- Das Prinzip der Resonanz	118
- Alles ist Schwingung	119
- <i>Exkurs: Die Bedeutung der   elterlichen Schwingung für die Kinder</i>	121
- Das Prinzip von Ursache und Wirkung	129
Jede Entscheidung verändert die Zukunft	131
Zufälle gibt es nicht	133
Zusammenfassung	137
Literaturverzeichnis	139
Über die Autorin	145

*“Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und die Töchter der Sehnsucht  
des Lebens nach sich selbst.  
Sie kommen durch euch, doch nicht aus euch,  
Und sind sie auch bei euch, gehören sie euch doch nicht.  
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, doch nicht eure Gedanken,  
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.  
Ihren Körpern dürft ihr eine Wohnstatt bereiten,  
doch nicht ihren Seelen,  
Denn ihre Seelen wohnen im Haus der Zukunft,  
und das bleibt euch verschlossen, selbst in euren Träumen.  
Ihr dürft danach streben, ihnen ähnlich zu werden,  
doch versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.  
Denn das Leben schreitet nicht zurück,  
noch verweilt es beim Gestern.  
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder  
als lebendige Pfeile abgeschneilt werden.  
Der Schütze sieht die Zielscheibe auf dem Pfad  
des Unendlichen, und Er beugt euch mit Macht,  
damit Seine Pfeile umso geschwinder und weiter fliegen.  
Freut euch der Beugung,  
die euch die Hand des Bogenschützen aufzwingt;  
Denn so wie Er den flüchtigen Pfeil liebt,  
liebt Er auch den verharrenden Bogen.”*

*(Aus: Khalil Gibran: Der Prophet.  
Aus dem Englischen von Giovanni und Ditte Bandini.  
© der deutschsprachigen Ausgabe:  
2002 Deutscher Taschenbuch Verlag, München.)*





## Erziehung früher und heute

Wie eine gute Erziehung aussieht, war zu allen Zeiten eine grundlegende Frage. Doch die Antwort darauf, wie man am besten mit Kindern umgeht, hat sich im Lauf der Jahrzehnte immer wieder verändert. Noch vor 50 Jahren standen Disziplin, Zucht und Gehorsam an oberster Stelle. Kinder mussten folgsam sein und hatten ihr Verhalten den Erwachsenen anzupassen. Erklärungen gab es nicht. Die Eltern gaben die Richtung vor, die Kinder mussten gehorchen. Widerworte wurden nicht geduldet. Schläge standen auf der Tagesordnung und waren ein gängiges Erziehungsmittel. Jeder aufkeimende Wille wurde sofort im Keim erstickt, so dass Selbstbewusstsein und ein Gefühl für den eigenen Wert gar nicht erst entstehen konnten. Kinder wurden nebenher groß und blieben häufig sich selbst überlassen. Kaum jemand hatte Zeit, um auf ihre Bedürfnisse einzugehen, und niemand interessierte sich für ihre Gefühle. Begabungen wurden nicht gesehen, Talente nicht gefördert. Stattdessen mussten viele von ihnen schwer arbeiten und ihre Eltern – die oftmals mit existenziellen Nöten zu kämpfen hatten – dabei unterstützen, den Lebensunterhalt für die Familie zu sichern.

Heute haben Kinder glücklicherweise eine wesentlich höhere Bedeutung. Sie sind nicht mehr nur Anhängsel der Eltern, billige Arbeitskräfte oder eine Altersvorsorge. Für viele Eltern bedeuten sie Sinn, Erfüllung und Freude, und deshalb kümmern sich die meisten auch liebevoll um ihre Kinder. Sie wollen, dass es ihnen gut geht, und versuchen, sie nach bestem Wissen und Gewissen zu erziehen. Doch in einer Leistungsgesellschaft, in der Wettbewerbsdenken und Gewinnmaximierung im Vordergrund stehen, wird den Gefühlen und dem Seelenleben der Kinder nach wie vor zu wenig Beachtung geschenkt. Die Herzensbildung bleibt auf der Strecke, während die kognitiven Fähigkeiten und das Anhäufen von Wissen einen weitaus höheren Stellenwert einnehmen. Die Kinder sollen immer früher und immer schneller lernen und werden von klein auf auf Leistung getrimmt. Aus Angst vor Benachteiligung und aus lauter Sorge, sie könnten in dieser leistungsorientierten Gesellschaft nicht bestehen, haben viele von ihnen bereits im Vorschulalter einen vollen Terminkalender. Mit den unterschiedlichsten Fördermaßnahmen glauben wir, den Kindern einen Leistungsvorsprung sowie später die besten beruflichen Chancen sichern zu können. Wir versuchen, sie damit auf eine Zukunft vorzubereiten, die nicht mehr unsere sein wird, während uns das Wichtigste entgeht: die Gegenwart – das Hier und Jetzt – wo unsere Kinder lachen, spielen, einfach Kind sein dürfen.

*“Kindheit ist das, was uns zu Menschen macht.”*

*(Alison Gopnik)*



## Kosmische Erziehung – eine Begleitung für die Seele

Was ist kosmische Erziehung?

Die kosmische Erziehung ist eine ganzheitliche Erziehung, die neben der Berücksichtigung von Körper und Geist vor allem das Seelenleben und die Gefühle von Kindern in den Vordergrund stellt. Es ist eine Erziehung für die Seele, in der es nicht darum geht, die neue Generation an die aktuell vorherrschenden Sozialisationsbedingungen anzupassen, sondern darum, einen jungen Menschen seinem Wesen entsprechend auf seinem eigenen Entwicklungsweg zu begleiten und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass er ein sinnerfülltes und glückliches Leben führen kann. Die Seele ist das, was den Menschen ausmacht. Sie ist das Lichtwesen des Kosmos, der göttliche Funke, den jeder von uns in sich trägt, das Höhere Selbst – immer in Verbindung mit der großen universellen Macht –, das unser Leben aus einer übergeordneten Perspektive betrachtet und immer weiß, was gut für uns ist. Die Seele führt uns auf sicherem Weg durchs Leben und sorgt

dafür, dass wir stets das Richtige tun und zur gegebenen Zeit am rechten Ort sind.

## Der Himmel hat einen Plan

Das Leben ist kein Zufall. Jede Seele kommt mit einem tief im Inneren verankerten Beweggrund für das Leben auf die Welt, und ihr Ziel ist es, sich selbst zu erkennen und zu verwirklichen. Jedes Lebewesen auf dieser Erde hat seine Bestimmung und verfügt genau über die Eigenschaften und Fähigkeiten, die es zur Erfüllung seiner Lebensaufgabe braucht. Was ein Kind von klein auf gut beherrscht und was es gerne tut, kann bereits in jungen Jahren einen Hinweis auf seine spätere Berufung geben. Und Kinder – wenn man sie nur lässt – wissen, wohin ihr Herz sie zieht und wohin ihre Reise geht.

*“Wenn ein Kind geboren wird, bringt es ein unsichtbares Brieflein mit auf die Erde. In diesem Brief steht seine Lebensaufgabe. Die Erziehungskunst besteht darin, diesen unsichtbaren Brief zu entziffern.”*

*(Rudolf Steiner)*

Wir als Eltern dürfen die Begleiter unserer Kinder auf ihrer Reise durchs Leben sein, und es ist unsere Aufgabe, die individuellen Besonderheiten zu erkennen, die ihre Seele in dieses Leben mitgebracht hat, und sie dabei zu unterstützen, sich gemäß ihrer inneren Natur zu entfalten.

*“Das Anerkennen des anderen Menschen erfordert ein sensibles Bewusstsein dafür, das einzelne Kind so zu sehen, wie es ist, und nicht, es auf ein Bild festzulegen, das wir von ihm haben.”*

*(Armin Krenz)*

## Unsere Kinder gehören uns nicht

Viele Eltern haben ganz bestimmte Vorstellungen von ihren Kindern – wie sie sein sollten, was sie können sollten und was einmal aus ihnen werden sollte – und versuchen daraufhin, sie ihren Wünschen entsprechend zu formen und ihnen die Richtung vorzugeben. Sie wollen ihre eigene Geschichte auf das vermeintlich unbeschriebene Blatt schreiben, in der Annahme, dass sie am besten wissen, was gut für ihre Kinder ist. Aber nicht immer ist das, was Eltern für das Beste halten, auch das Richtige.

### *Mulla Nasrudin und der Adler im Taubenschlag*

*Mulla Nasrudin war schon älter, und seine Augen waren nicht mehr die besten. Seine ganze Freude waren seine Tauben, deren Pflege er sich tagtäglich ausführlich und liebevoll widmete. Eines Tages nun geschah es, dass ein Adlerjunges in den Taubenschlag geriet. Als Mulla Nasrudin sich wie gewohnt dem Taubenschlag näherte, konnte er seinen kurzsichtigen Augen kaum glauben, in welchem Zustand eines seiner geliebten Kinder war. “Wie siehst du denn aus!”, rief er völlig fassungslos. “Du bist ja völlig heruntergekommen! Es wird Zeit, dass du mal wieder eine anständige Pflege erhältst.” So nahm er die vermeintliche Taube, schnitt ihr Schnabel und Krallen zurecht und erzog sie trotz ihrer zugegebenermaßen etwas wilden Natur zu einer anständigen Taube. Diese fügte sich schließlich ein in das Leben ihrer Mittauben. Nur manchmal, wenn*

*sie am Himmel einen Adler kreisen sah, erfüllte sie eine tiefe Sehnsucht, die sie sich nicht erklären konnte.*

*(Aus: "Mit Kindern neue Wege gehen" von Lienhard Valentin)*

Kinder lassen sich lenken – die einen mehr, die anderen weniger. Sie haben ein feines Gespür für die subtilen Erwartungen und Wünsche ihrer Eltern. Und um deren Liebe nicht zu verlieren, fügen sie sich und machen, was von ihnen verlangt wird. Sie verdrehen und verbiegen sich, nur um zu gefallen. Aber unsere Kinder gehören uns nicht. Sie sind nicht auf diese Welt gekommen, um unsere Sehnsüchte zu erfüllen oder unsere Träume zu leben und das zu werden, was wir einst werden wollten und nicht erreicht haben. Sollte das doch der Fall sein, wird sich bei ihnen mit Sicherheit früher oder später – möglicherweise erst, wenn sie erwachsen sind – diese leise innere Stimme zu Wort melden, die sagt: "Das ist nicht der richtige Weg für dich, nicht der richtige Platz und nicht die richtige Aufgabe." Doch anstatt darauf zu hören und sich in die richtige Richtung zu bewegen, bleiben sie – wie die meisten Erwachsenen – aus Angst und Bequemlichkeit, wo sie sind, und tun weiterhin, was sie immer getan haben. Sie haben sich abgefunden mit dem, was aus ihnen geworden ist sowie mit dem Leben, das sie führen. Sie verbringen den größten Teil ihrer Zeit damit, jemand zu sein, der sie nicht sind, um ihren Eltern oder anderen Menschen zu imponieren, und sie verdrängen, was immer und immer wieder versucht, aus den Tiefen der Seele an die Oberfläche zu kommen: ihre Wünsche, ihre Träume, ihre wahre Natur – das, was ihre Seele einst in dieses Leben mitgebracht hat.

Genau das ist der Grund für die innere Leere, die so viele Menschen in sich tragen, deren Talente verschüttet sind, weil sie ihr kreatives Potenzial nicht leben. Und es ist die Antwort auf die Frage, warum Menschen – auch trotz großen materiellen Wohlstandes – unzufrieden sind und immer von dem Gefühl begleitet

werden, dass etwas in ihrem Leben fehlt. Je größer die innere Leere, umso mehr wird versucht, mit äußeren Mitteln die tiefe Sehnsucht zu unterdrücken – die Sehnsucht, der zu sein, der man ist, und das Leben zu führen, das man führen möchte.

*“Zufriedenheit und Erfüllung müssen wir in uns selbst suchen.”*

*(Dalai Lama)*

Und wir können sie auch nur in uns selbst finden. Materielle Dinge können uns langfristig keine wirkliche Zufriedenheit schenken. Alle Reichtümer dieser Welt können uns nicht glücklich machen, wenn die Seele leer ist und wir keinen Sinn in unserem Erdenleben erkennen. Und das gilt ebenso für unsere Kinder. Während viele Erwachsene sich bereits aufgegeben und mit den Umständen ihres beinahe bereits gelebten Lebens abgefunden haben, haben die Kinder noch alles vor sich und somit auch die Möglichkeit (mit unserer Unterstützung), den wahren Sinn für sich zu finden. Wenn uns also das Glück unserer Kinder am Herzen liegt und wenn wir wollen, dass sie ein sinnerfülltes Leben führen, müssen wir sie sehen, wie sie sind, und sie zu dem werden lassen, was sie sein können. Wir müssen ihnen zugestehen, ihren eigenen Weg zu finden, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und auf der Suche nach sich selbst ihre eigenen Antworten zu finden.

*“Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,  
die Sonne stand zum Gruße der Planeten,  
bist alsobald und fort und fort gediehen  
nach dem Gesetz, wonach du angetreten.  
So musst du sein, dir kannst du nicht entfliehen,  
so sagten schon Sybillen, so Propheten;  
und keine Zeit und keine Macht zerstückelt  
geprägte Form, die lebend sich entwickelt.”*

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

## Werde, was du schon immer warst – das Ziel kosmischer Erziehung

Das Ziel kosmischer Erziehung ist es, ein Kind dabei zu unterstützen, seinen individuellen kosmischen Plan zu erfüllen und die eigene Bestimmung zu leben, um damit seinen ganz eigenen Beitrag zu leisten und so diese Welt ein Stückchen besser und ein bisschen schöner zu machen.

Jedes Kind kommt mit einer individuellen inneren Natur zur Welt und ist mit ganz bestimmten Eigenschaften und Talenten ausgestattet, die es für sein Leben braucht. Es ist unsere Aufgabe, das Beste aus unseren Kindern herauszuholen und ihre zarte, zerbrechliche Seele stark zu machen, damit sie zu dem werden, was sie sein können. Eine Rose kann das stärkste und großartigste Potenzial in sich tragen – wenn wir sie in die Wüste pflanzen, wird sie nicht blühen. Sie wird eingehen, und wir werden niemals erfahren, wie schön sie hätte sein können. So wie jede Pflanze eine geeignete Umgebung und die richtigen Bedingungen braucht – gute Erde, ausreichend Wasser und genügend Licht –, damit sie blühen kann, braucht jedes Kind ein liebevolles und anregendes Umfeld, um seine Möglichkeiten entwickeln zu können – vor allem Menschen, die es lieben und seine seelischen Bedürfnisse erfüllen.

*“Ohne Resonanz, ohne eine echte Beziehung, kann sich die wahre Natur eines Menschen in den seltensten Fällen verwirklichen.”*

*(Lienhard Valentin)*

Was also von seinen Fähigkeiten zum Vorschein kommt, ist weniger eine Sache der Gene, sondern liegt vielmehr in der Verantwortung der Umwelt, in der das Kind aufwächst. Indem wir seine Begabungen fördern und das Kind tun lassen, was ihm Freude bereitet und worin es am besten ist, helfen wir ihm, ein sinnerfülltes Leben zu führen. Was



gibt es Schöneres, als das Strahlen in den Augen eines Kindes zu sehen und zu wissen, dass man einen Teil dazu beigetragen hat ... Und selbst wenn ihr Geist vergisst, ihre Herzen werden sich immer erinnern.

Schon vor 2300 Jahren kam Aristoteles zu der Schlussfolgerung, dass der Mensch vor allem das Glück sucht und dass er dann am glücklichsten ist, wenn er seine Zeit mit genau den Aktivitäten verbringt, bei denen er die größte Freude empfindet.

*“Wir sind von Natur aus am glücklichsten, wenn wir unserer angeborenen Neigung folgen. Herausragend zu sein in dem, was die Natur uns mitgegeben hat, ist die höchste Form von Glück.”*

Wenn wir absolut in der Gegenwart präsent sind, ganz in eine Tätigkeit vertieft – jenseits von Raum und Zeit – und völlig eins werden mit dem, was wir tun, entsteht “flow”, das Gefühl innerer Erfülltheit, das sich nur dann einstellt, wenn wir etwas mit so viel Leidenschaft und Begeisterung machen, dass wir alles um uns herum vergessen. Deshalb sind Menschen auch fast immer in den Bereichen richtig gut, die sie interessieren und faszinieren.

*“Es gibt nur einen Erfolg: Wenn du dein Leben so leben kannst, wie du es dir erträumt hattest.”*

*(Francis Bacon)*

Die wahre Berufung im Leben zu finden und das eigene Potenzial entfalten zu können, ist das Sinnvollste, wofür es sich zu leben lohnt. Je mehr Menschen ihre Träume leben und ihre Bestimmung erfüllen, umso höher der Wert für die ganze Menschheit.

*“Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.”*

*(Albert Schweitzer)*



## Grundvoraussetzungen für eine gelingende Erziehung

*“Die Aufgabe der Elternschaft, die in der Tat  
als göttliches Privileg betrachtet werden sollte,  
ist es in erster Linie, einer Seele die Möglichkeit zu geben,  
im Interesse ihrer Weiterentwicklung in diese Welt einzutreten.”  
(Edward Bach)*

Die Kindererziehung ist eine besonders bedeutende und verantwortungsvolle Aufgabe. Sie gehört zu den größten Herausforderungen unserer Zeit, und es ist keine Gabe der Natur, über die Erwachsene automatisch verfügen. Wie aber müssen Eltern sein? Welche Eigenschaften müssen sie haben und welche Fähigkeiten müssen sie entwickeln, damit sie ihre Kinder bestmöglich begleiten und unterstützen können?

Es gibt keine gute Erziehung ohne Selbsterziehung. Deshalb geht es bei der kosmischen Erziehung nicht nur um die Kindererziehung an sich, sondern vor allem um die Selbsterziehung der Erwachsenen, die sich vorgenommen haben, eine Seele unterstützend

auf ihrem Lebensweg zu begleiten. So ist die innere Arbeit an sich selbst und die Entwicklung der eigenen Seele eine entscheidende Voraussetzung, um der so wichtigen und wertvollen Aufgabe der Kindererziehung gerecht zu werden.

## Selbstreflexion

*“Erziehe dich selbst, bevor du Kinder zu erziehen trachtest.”*

*(Janusz Korczak)*

Für jeden, der Kinder seelisch gesund erziehen will, ist die wichtigste Voraussetzung die innere Arbeit an sich selbst. Dafür brauchen wir die Fähigkeit zur Selbstreflexion, das heißt, wir müssen in der Lage sein, über uns selbst nachzudenken und den Inhalt des eigenen Bewusstseins zu betrachten. Wir müssen jeden Tag aufs Neue bereit sein, dazuzulernen und uns weiterzuentwickeln. Das erfordert Kraft, Geduld und eine bedingungslose Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Zudem beinhaltet es die Bereitschaft, die eigenen Ansichten – das Leben und die Kinder betreffend – immer wieder infrage zu stellen und neu zu überdenken.

Sind unsere Glaubenssätze aus uns selbst heraus, aufgrund unserer eigenen Erfahrungen entstanden oder sind es die anderer Menschen – möglicherweise die unserer Eltern –, die wir einst unbewusst übernommen haben? Um uns darüber im Klaren zu sein, ist es wichtig, dass wir uns mit unserer eigenen Entwicklungsgeschichte auseinandergesetzt haben, denn ...

*“Wer sich an seine eigene Kindheit nicht erinnert,  
ist ein schlechter Erzieher.”*

*(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Von klein auf lernen wir, die Welt mit bestimmten Augen zu sehen. Wie wir unsere Kinderzeit erlebt haben, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir unsere Kinder und die Welt um uns herum wahrnehmen. Die Qualität der Eltern-Kind-Bindung hängt stark davon ab, wie gut wir unsere eigenen frühen Lebenserfahrungen verarbeitet haben. Wenn wir selbst Eltern werden, können verborgene Gefühle aus der eigenen Kindheit an die Oberfläche kommen. Da eine unbewusste emotionale Prägung immer stärker ist als die intellektuelle Einsicht, müssen wir vor allem negative Kindheitserfahrungen – die den klaren Blick auf unsere Kinder vernebeln – aufarbeiten. Wir müssen uns klar werden darüber, welche Situationen wir als schlimm empfunden haben und warum, um überhaupt einen neuen, einen anderen, einen besseren Weg einschlagen zu können.

Wir alle betrachten die Gegenwart durch die Brille der Vergangenheit, gefärbt von den Erfahrungen der Kinderzeit. Vor allem schmerzhaft erlebte Erlebnisse aus der Kindheit – wie Vertrauensbruch, Verlassenwerden, Zurückweisung und Ungerechtigkeit – hinterlassen tiefe Wunden in der Seele, und sie müssen geheilt werden, wenn wir nicht wollen, dass sie das weitere Leben bestimmen und die Beziehung zu unseren Kindern beeinträchtigen. Nur wer frei ist vom Ballast der Vergangenheit, kann die Gegenwart richtig sehen.

## Schattenintegration

*“Der Schatten ist alles,  
was du auch bist, aber auf keinen Fall sein willst.”*

*(C. G. Jung)*

Der Schatten ist die dunkle Seite der Seele und besteht aus all dem, was wir nicht leben. Das können nicht verwirklichte

Eigenschaften unserer Persönlichkeit sein, die wir nicht anerkennen, oder unterdrückte Gefühle. Alles, was wir nicht wahrhaben wollen oder ertragen können, wird verdrängt. Doch was auch immer ins Unterbewusstsein verdrängt wurde – es bleibt bestehen und strahlt wie ein Magnet ins Leben hinein.

*“Du kannst den Teufel aus deinem Garten verjagen,  
aber im Garten deines Sohnes findest du ihn wieder.”*

*(J. H. Pestalozzi)*

Alles, was wir ablehnen, lebt im Schatten unserer Bewusstheit weiter und begegnet uns immer wieder in Form von Problemen oder Krankheiten. Unverarbeiteter seelischer Müll, der nach oben drängt, sorgt dafür, dass sich bestimmte Ereignisse im Leben ständig wiederholen.

Ein weiteres Problem sind Projektionen – schuld sind scheinbar immer die anderen. Die meisten Menschen befassen sich lieber mit den Schicksalen und Problemen anderer, statt an sich selbst zu arbeiten; denn es ist leichter, über andere Menschen zu schimpfen und zu urteilen, als den eigenen Fehlern ins Gesicht zu sehen, und es ist leichter, sich zu beklagen und sich über die Belange der Welt aufzuregen, als das eigene Leben in Ordnung zu bringen. Wir sehen den Splitter im Auge des anderen, den Balken im eigenen aber nicht, heißt es in der Bibel. Doch alles, was uns draußen in der Welt oder an anderen Menschen stört, ist ein Hinweis darauf, dass wir auf unseren eigenen Schatten getroffen sind, und hat in irgendeiner Weise mit uns beziehungsweise mit einem inneren Problem zu tun, andernfalls würden wir etwas zwar registrieren, uns aber nicht darüber aufregen. Aber anstatt das zu erkennen, wird der Schatten auf andere projiziert und im Außen bekämpft.

Wir projizieren ganz besonders auf die Menschen, die uns am nächsten sind und zu denen wir eine emotionale Verbindung haben. Das sind vor allem unsere Kinder. Alles, was wir an uns selbst nicht sehen und wahrhaben wollen, lehnen wir auch bei ihnen ab. Gefühle, die wir verdrängt haben, können wir auch bei ihnen nicht zulassen. So ist der Schatten im Zusammenleben mit Kindern ein unbewusstes Hindernis, das die besten Vorsätze zunichtemacht und die bestgemeinten Versuche zum Scheitern bringt. Denn dann reagieren wir in bestimmten Situationen – wie auf Autopilot gestellt – übermäßig emotional, und es kann sein, dass wir bei einem scheinbar unbedeutenden Anlass plötzlich ausrasten.

Schatten erschweren das volle Erleben der gegenwärtigen Situation. Wir haben nur eine beschränkte Sicht, was uns wiederum daran hindert, Dinge klar zu sehen und die Kinder richtig wahrzunehmen. Deshalb ist die Schattenintegration so wichtig. Sie ist eine der größten Aufgaben im Leben, und sie ist die Voraussetzung für unser Wachstum und unseren Ganzwerdungsprozess. Schattenintegration bedeutet, eine Verbindung herzustellen zu dem, was in den Tiefen der Seele verborgen ist. Und sobald wir auch nur das kleinste Licht anzünden, verschwindet die Dunkelheit und wir können deutlicher erkennen, wie es um uns herum aussieht. Erst wenn eine Projektion zurückgenommen wird, kann man einen Menschen sehen, wie er wirklich ist.

Erst wenn wir den eigenen Schatten integrieren – Gefühle zulassen und Situationen annehmen –, können wir eine gesunde Beziehung zu unseren Kindern eingehen.

Die besten pädagogischen Ansätze und psychologischen Methoden nützen nichts, wenn wir nicht ehrlich zu uns selbst sind und die Entwicklung unserer eigenen Persönlichkeit außer Acht lassen. Wir müssen uns zunächst auf uns selbst besinnen. Wir müssen wissen, wer wir sind, was wir denken und fühlen, was uns wichtig ist und was wir wollen. Das höchste Ziel des Menschen – die Selbsterkenntnis – besteht in der Fähigkeit, alles anschauen und

annehmen zu können und zu erkennen, dass es im Moment gut und richtig ist, wie es ist. Ohne diese Selbsterkenntnis und die innere Arbeit an sich selbst ist keine gute Erziehung möglich.

## Achtsamkeit

*“Wenn du sitzt, dann sitze nur.*

*Wenn du gehst, dann gehe nur.*

*Wenn du redest, dann rede nur.*

*Wenn du zuhörst, dann höre nur zu.*

*Wenn du schaust, dann schaue nur.*

*Wenn du denkst, dann denke nur.*

*Wenn du spielst, dann spiele nur.*

*Und erfreue dich jedes Augenblicks und jedes Tages.”*

*(Zen-Weisheit)*

Achtsamkeit ist die Konzentration des Bewusstseins auf den gegenwärtigen Augenblick und die Aufmerksamkeit allem gegenüber, was der Moment beinhaltet. Es bedeutet, die Umgebung stets so zu betrachten, als würde man sie zum ersten Mal sehen. Wir nehmen die Position eines wertneutralen Beobachters ein und lassen alle Dinge so sein, wie sie gerade sind, ohne darüber zu urteilen. Im Hier und Jetzt völlig präsent zu sein, ist eine Grundvoraussetzung, um erkennen zu können, wie es in uns aussieht. Diese Bewusstheit ermöglicht es uns, die eigenen inneren Gefühlsregungen wahrzunehmen und deren Herkunft zu bestimmen.

*“Bewusstheit ist ein innerer Zustand des Beobachtens, der einhergeht mit dem Wissen darüber, was gerade wirklich in einem selbst und im Außen geschieht und warum es geschieht.”*

*(Rüdiger Schache)*



## Über die Autorin

Nicole Andersch, geboren 1979, ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Nach der Ausbildung zur Handelsfachwirtin und dem Pädagogikstudium arbeitete sie als freiberufliche Dozentin mit lese- und rechtschreibschwachen Kindern, unterrichtete Jugendliche und betreute junge Menschen während ihrer Ausbildung.

