



VERLASSE DIE VERGANGENHEIT UND GIB DEINEM KIND EINE ZUKUNFT **WIE MAN KINDER ZUM GLÜCKLICHSEIN ERZIEHEN KANN**

UWE VAMDEV FRANZ © 2002

Die Grundlagen des Selbstwertgefühls

Das Allerwichtigste, was Eltern ihren Kindern mitgeben können, ist ein grundlegendes Gefühl ihrer angeborenen Würde und Großartigkeit, das sie mit allen Menschen teilen. Das Zuhause zu lernen, erzeugt in ihnen das unzerstörbare Fundament eines stark ausgeprägten Selbstwertgefühls. Dann muss dieses so wesentliche Selbstverständnis später im Leben nicht mehr mühsam erlernt, verteidigt und beschützt werden. Andere müssen es auch nicht anerkennen. Man muss auch später kein Vermögen in Psychotherapie investieren. Man wird zeitlebens ein natürliches, unerschütterliches Gefühl dafür haben, was gut und richtig für einen selbst und für andere ist.

Selbstverständlich liegt darin auch eine große Herausforderung: Wenn wir unseren Kindern diese Einsicht ernsthaft vermitteln wollen, müssen wir sie zuerst in uns selbst verwirklichen oder zumindest annehmen.

Ohne Meditation, ohne Besinnung, ohne geistige Praxis kann man den Seinszustand nicht begreifen, der hinter den Geschichten des Geistes lebendig ist. Solange sich das Hauptprogramm in unserem Geist um die Empfindung dreht, dass wir nur sehr begrenzte Fähigkeiten besitzen und uns selbst nicht vertrauen können, sind wir nicht in der Lage zu erleben, wer wir wirklich sind. Das, was die großen Philosophen des Indiens unser »unermeßliches menschliches Potenzial« bleibt uns ein Buch mit sieben Siegeln, unrealistisch und weltfremd.

Teresa de Avila, die spanische Mystikerin des 16 Jahrhunderts, sagt in ihrem Buch »Die Innere Burg« dass es die wichtigste Pflicht eines Menschen ist, herauszufinden, wer er wirklich ist. Für sie fing damit alles Lernen an, und es fand dort seinen Höhepunkt.

Wie sehr wir bereit sind, uns über die Missverständnisse von Selbstverurteilung, Selbstzweifel und Selbstdäuschung hinauszuentwickeln wird entscheiden, in wie weit wir fähig sind, unseren

Kindern ihre eigenen grenzenlosen Möglichkeiten zu eröffnen.

In östlichen Traditionen, wie dem Buddhismus, Zen oder dem philosophischen Yoga, wird das Thema der Selbsterkenntnis kraftvoll diskutiert: Wenn es an Selbsterkenntnis fehlt (die übrigens nicht aus psychologischem Brüten entsteht, sondern weil uns unser unendliches Bewusstsein, unser inneres Meer der Liebe, voll und ganz gegenwärtig ist), dann wird unsere Welterfahrung immer ein Netzwerk vergangener Erfahrungen sein. Unser Leben ist dann Ergebnis unserer begrenzten Selbstwahrnehmung, unseres automatischen inneren Dialogs.

Der Schein erschafft das Sein!

Ende der achtziger Jahre fanden zwei Chilenische Forscher, Humberto R. Maturana, Francisco J. Varela, heraus, dass Menschen in der Lage sind, ihre klaren Sinneswahrnehmungen alten Eindrücken anzupassen, völlig unabhängig von den messbaren Tatsachen.

Sie führten zahlreiche spannende Experimente durch und ich möchte hier gerne eins davon vorstellen. Testteilnehmer wurden in einen von Kunstlicht erhellen Raum geführt, wo man ihnen reife Tomaten zeigte. Es galt, die genaue Farbe der Tomaten zu beschreiben. Natürlich beschrieben die Probanden einhellig Schattierungen der Farbe rot, wie das bei reifen Tomaten üblich ist. Aber unter dem Kunstlicht hatten die Tomaten eine ganz andere Farbe, eine Art blaugrün, ohne eine Spur von rot! Das wurde im Spektrometern genauestens gemessen und mit Videoaufnahmen dokumentiert. Kein rot war zu sehen. Dann wurden den Leuten die gleichen Tomaten bei natürlichem Tageslicht gezeigt. Das Resultat war gleich: rot wie bei reifen Tomaten üblich.

Das Gehirn hat tatsächlich die Vorgaben der Augen verändert, um sie der Erinnerung anzupassen: Es nahm nicht wahr, was vor ihm war. Sogar als man den Testteilnehmern sagte, dass die Farbe rot unter dem Kunstlicht nicht zu sehen war, gelang es den Menschen nicht, etwas anderes als die Farbe rot zu sehen.

Was hat das jetzt mit Elternschaft zu tun? Eine ganze Menge! Wir nehmen unsere Kinder nicht so wahr, wie sie sind, sondern verzerrt von den Auswirkungen unserer eigenen Erziehung, unserer eigenen Geschichte. Wenn wir nicht die Fähigkeit entwickeln, Abstand zu gewinnen, zu reflektieren und über uns selbst nachzudenken, wird das Zuhause für unsere Kinder einfach nur eine Reaktion auf unser eigenes Zuhause sein. Unsere Kindererziehung wird dann entweder eine Kopie von dem sein, was wir durchmachten, irgendeine Variation davon oder das Gegenteil.

Ich spreche dabei nicht in erster Linie von entsetzlichen Kindheitserlebnissen, sondern dass wir ganz schnell aus der Erinnerung handeln, ohne das uns das bewusst ist.

Ein Schlag aus der Vergangenheit

In meiner eigenen Kindheit war körperlich Gewaltanwendung (körperliche Züchtigung hieß das so schön) eine akzeptierte Maßnahme in der Kindererziehung. Und für einen Jungen war es sowieso gut, denn es machte dich stärker und härter im Nehmen, und so bekam man halt noch mehr davon ab, als die Mädchen.

Als wir unsere Tochter bekamen, war ich 39 Jahre alt und bereits viele, viele Jahre damit verbracht, mehr und tiefgehend über mich zu lernen. Ich hatte mich mit großer Entschlossenheit auf einen Heilungsprozess der inneren Wunden meiner Kindheit eingelassen. Ich verstand die menschliche Tendenz, zu glauben, dass unsere Erfahrung die Wahrheit ist und nicht nur hausgemachte Vorstellungen über sie.

Mit zwei Jahren ging meine Tochter durch eine Entwicklungsphase, wo sie ihre Emotionen sehr körperlich ausdrückte (den Eltern unter den Lesern muss das sehr bekannt vorkommen!). Und so gab sie mir eines Tages eine Ohrfeige, mit ihrer kleinen Hand und mit scheinbar ausgeprägter Kenntnis im Umgang mit Schwingungsgesetzen. Der stechende Schmerz des Schlags erzeugte eine erstaunlich, recht kontrollierte Reaktion in mir.

Meine Reaktion war nicht: Wie kannst du es wagen, mich zu ohrfeigen?!, sondern ich dachte darüber nach, wie wichtig es wäre, ihr beizubringen, dass es nicht in Ordnung ist, andere zu schlagen. Ich würde ihr einfach die Möglichkeit geben, zu fühlen, wie das ist, wenn man andere schlägt, indem ich sie auch schlage, nicht allzu fest. Sie würde dann wissen, dass das weh tut und ihre Lehren daraus ziehen.

Glücklicherweise trug meine Meditationspraxis in diesem Moment Früchte. Während ich meine Hand hob, um sie kosten zu lassen, was sie gerade getan hatte, hielt ich eine Sekunde inne, lang genug, um zu erkennen, dass meine große Hand nie und nimmer in der Lage ist, ihr diese Erfahrung zu geben, die ich hatte, als ihre winzige Hand mein Gesicht traf.

Nun erlebe ich mich eher als friedvollen Menschen, und um so mehr war ich schockiert, wie leicht es mir fiel, mir die Logik der Gewalt der Kleinen gegenüber anzueignen, wie einleuchtend und normal sich das anfühlte.

Ich tat eigentlich nur, was in der Tiefe meiner Vergangenheit so normal für mich war. Für viele, die das lesen, mag das schon eine sehr eigenartige Vorstellung sein: Wie geht das? Einfach innehalten und nachdenken. Wo ist Spontaneität, wo unser Recht zu unseren eigenen Reaktionen?

Nun, ich denke, wenn es um das Wohlbefinden unserer Kinder geht, dann haben wir dieses Recht nicht, einfach auszurasten, nur zu reagieren. Wenn wir aufhören wollen, nur auf unsere eigene Vergangenheit zu reagieren, wenn wir unseren Kinder ein wirklich neues Zuhause, voller Respekt, Verständnis und echter Führung anbieten wollen dann müssen wir lernen, innezuhalten

und zu reflektieren. Wir müssen Wege finden, die uns helfen, mit Entschlossenheit unsere alten Muster zu überwinden oder zumindest uns ihrer bewusst zu werden.

Aus Liebe erwachsen werden

Einer meiner Lehrer sagte einmal, dass die Probleme der Kinder immer bei den Eltern anfangen. Das anzunehmen ist für mich als Vater nicht einfach. Aber wenn wir fähig sind, unsere inneren Themen zu erkennen, dann ist es uns auch möglich, die große Reinheit und Vollkommenheit in unseren Kinder wahrzunehmen. Wir können das Geschenk begreifen, das sie uns anbieten: ein liebevoller, kraftvoller Aufruf, endlich erwachsen zu werden, uns voll und ganz zu entfalten, unsere Missverständnisse und Selbstbegrenzung abzulegen!

Ihre machtvolle Liebe verführt uns zu dieser Entwicklung. Die Frage ist, ob die Liebe zu unseren Kindern stärker ist, als unsere Abhängigkeit von unseren ungelösten, oft unbewussten Wunden.

Westliche Psychologie gibt uns in dieser inneren Arbeit, wie ich meine, nur sehr begrenzt Hilfestellung, da ihr der lebensphilosophische Unterbau fehlt. Wir müssen über die Unstetigkeit unseres Geistes hinausgehen, wenn wir unsere eigene Herrlichkeit und die anderer Menschen begreifen und erleben wollen. Dieser innere Zustand wird erst dann erfahrbar, wenn der Geist zur Ruhe kommt.

Ohne eine Form der Meditationspraxis (wie die auch immer heißen mag), in der wir den Wirbelsturm von Gedanken und Emotionen in uns zur Ruhe bringen, wird das Leben auf Dauer ein Muster sich wiederholender Abgrenzungen, schmerzhafter Erlebnisse und unbewusster Angst sein. Wenn wir die Einstellung, dass etwas mit uns oder mit „den anderen“ nicht stimmt, dass eines Tages jemand herausfinden wird, wer wir wirklich sind, dann können wir unseren Kindern nicht weitergehen, wie man einfach sich selbst sein kann.

Unser Wille, uns zu entwickeln, zu heilen und über unsere Vergangenheit hinauszugehen, ist die wertvollste Investitionen in die Zukunft unserer Kinder. Denn das zeigt ihnen, dass Schmerz geheilt werden kann, und dass Glücklichsein der natürlich Zustand eines jeden Menschen ist, der seine Befangenheiten überwunden hat.

So, jetzt stellt sich die Frage, was kann ich tun und wie kann ich eine Übungsweise finden, die mir hilft, »erwachsen zu werden«. Da wir alle aus unterschiedlichen Lebensrichtungen kommen, sind verschiedene Weg notwendig, um unsere Missverständnisse zu lösen, um unser Herz zu heilen.

Ich würde mir jemanden suchen, der selbst zu tiefst von den Übungen getränkt ist, die er oder sie lehrt. Ich würde Verschiedenes ausprobieren. Östliche Traditionen gehen mit diesen Themen

sehr pragmatisch um und basieren anders als die westliche Psychologie auf einer Philosophie, die die Herrlichkeit des Menschen als ihren ersten Grundsatz sieht. Da geht es nicht darum, uns zu reparieren, sondern um das Eingeständnis der Möglichkeit unserer eigenen Schönheit, unserer unbegrenzten Möglichkeiten.