



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 10 Minuten

Das Innere Team **Eine Entscheidungshilfe in turbulenten Zeiten**

Du tust alles für Dein Kind. Als Mama. Als Papa. Und natürlich am besten in allen vier Himmelsrichtungen zugleich. Mal liebevoll. Mal kämpferisch. Zu anderer Zeit dann machtvoll oder heilsam. Schließt sich das alles nicht aus? Wie kann das gelingen? Und wie sollst Du eigentlich wissen, was gerade dran ist?

Carl Gustav Jung, der Begründer der analytischen Psychologie hat genau dazu geforscht. Wie viele von uns hatte auch er ein ebenso brüchiges wie widersprüchliches Leben. Als Partner und als Vater hat C.G. Jung um die eigene Stabilität gerungen. Beruflich aber forschte der Psychoanalytiker nach Wegen, um Menschen bei ihren Fragen in Krisenzeiten helfen zu können: Was kann die großen Widersprüche eines Lebens in die Balance bringen? Was ist zu tun, wenn das Leben kaum zu bewältigen ist, weil alles aus dem Lot gerät? „Der Mensch trägt immer seine ganze Geschichte und die Geschichte der Menschheit mit sich“, so wird C.G.Jung gerne zitiert. Seine Forschungen zur Theorie des kollektiven Unbewussten wurden zu seiner Lebensaufgabe und eröffnen Dir heute einen großen Schatz: Denn alles, was Menschen früherer Generationen in besonderen Lebenslagen gelernt haben, scheint als Menschheitserfahrungen tief in uns gespeichert zu sein und kann von Dir genutzt werden.



Vier Archetypen können Dir dabei in Deiner Vorstellung als innere Ratgeber hilfreich sein.

Sie sind an Deiner Seite wie die vier Himmelsrichtungen, die Dir seit Kindertagen vertraut sind und Du kennst sie schon aus den Mythen und Märchen Deiner Kindertage: Liebender. Krieger. König. Weiser. - Sie retten Prinzessinnen, kämpfen gegen Drachen und Riesen, erlösen aus einem bösen Zauber. Wahre Helden also. In unzähligen Geschichten haben diese vier Archetypen ihre Rollen gespielt und später sind sie Dir bei Harry Potter oder in Filmklassikern wie Star Wars oder Fantasy Storys begegnet. Alle diese Geschichten sind einfach „rund“ und in ihnen passt scheinbar alles zusammen. Und letztlich geht es immer doch nur um dieselbe Frage: Wer sorgt dafür, dass am Ende irgendwie doch noch alles gut wird?

Ich stelle Dir heute diese vier Ratgeber als eine Art inneren Kompass vor, der Dir Orientierung gibt, wenn Trennungserfahrungen oder Verlustängste mal wieder alles auf den Kopf stellen. Als inneres Team werden Liebender, Krieger, König und der Weise mehr und mehr zu Deinen persönlichen Vertrauten werden und Dich in besonderer Weise mit Deiner Intuition verbinden. Es wird Dir nicht mehr schwerfallen, in schwierigen Diskussionen klare Entscheidungen zu fällen und als Mama oder als Papa mit Entschlusskraft für Dein Kind zu sorgen. Natürlich bleibst Du dabei neben dem anderen Elternteil der Kapitän im Leben Deines Kindes. Aber mit vier Ratgebern vergrößert sich Deine Mannschaft:

Der Liebende...

zeichnet sich durch Hingabe und Sanftmut aus. Er ist begeisterungsfähig und liebt bedingungslos; ist mit ganzem Herzen bei der Sache und verschenkt sich an eine Lebensaufgabe oder an andere Menschen. Und dazu gehört natürlich auch die liebevolle Fürsorge für sich selbst.

Der Kämpfer...

setzt sich voll und ganz für etwas ein, ist konfliktbereit und willensstark. Wenn es darauf ankommt, verteidigt er die Grenzen seines Lebensreiches in aller Konsequenz. Er zieht nicht in den Kampf gegen andere, sondern er steht für sich ein und weicht Auseinandersetzungen mit sich und anderen nicht aus. Er ist konfliktbereit, diszipliniert und mit vollem Einsatz bei der Sache.

Der Kämpfer zeigt sich und anderen Grenzen auf und verteidigt seinen Lebensbereich. Er ist jederzeit bereit, eine Entscheidung zu treffen und dafür die volle Verantwortung zu übernehmen. Er kann unmissverständlich das Wort erheben und für sein Handeln einstehen, ohne Isolation und Bindungsabbrüche befürchten zu müssen. Der Kämpfer nennt die Dinge beim Namen und nimmt unerschrocken den Kampf auf, wenn es darum geht, dass am Ende alles gut wird.



Der Weise...

kennt die Erfahrung von Verlorensein. C.G. Jung beschreibt ihn zunächst als einen Verwundeten, der sich der schmerzvollen Begegnung mit seinen Verletzungen stellt. Der Weise vertraut seiner Intuition und findet sein ganz eigenes Mittel zur Genesung. Seinen hoffnungsvollen Weg der Wandlung behält er nicht für sich, sondern macht ihn den anderen nützlich. So wird er zum wertvollen Helfer für andere. Er stellt sein Erfahrungswissen zur Verfügung und begleitet ohne Wertung die Biografien von anderen Menschen. Er ist demütig und weise zugleich, zeigt Mitgefühl und folgt seiner Intuition.

Der König...

ist würdevoll, souverän und großzügig. Er übernimmt Verantwortung, zeigt Geduld und Toleranz. C. G. Jung beschreibt den König als einen Regenten, der für sich und sein Leben die volle Verantwortung übernimmt. Zugleich hat er die Bedürfnisse der Schwächeren im Blick und sorgt dafür, dass deren Ressourcen gestärkt werden. Der König steht dafür ein, dass allen ein Leben in Hülle und Fülle zusteht. Ein wirklich kraftvolles Bild, in dem sich die Erfahrungen der Menschheit im Umgang mit Eigenverantwortung und Fürsorge widerspiegeln!

Du zeigst Dich mal als Liebender, mal als Kämpfer, mal als König oder als Weiser. Damit das gelingt, kannst Du das Erfahrungswissen nutzen, was Dir durch jeden der Archetypen der zur Verfügung steht. Gut orientiert wirst Du dann zielstrebig und entscheidungsbereit sein, wenn es darum geht, was Dein nächster Schritt ist, damit für Dein Kind am Ende alles gut weitergeht. Vielleicht ahnst Du auch schon, mit welchem der Ratgeber Du schon recht gut verbunden bist und als wen Du Dich selbst noch nicht so gut kennst.

Manchmal ist dann die Zeit gekommen, einen Deiner vier Ratgeber besonders zu stärken. Dann kannst Du als Familienhandwerker unser dreimonatiges Coaching-Angebot nutzen, was Dir einmal jährlich zur Verfügung steht.



Alles hat seine Schattenseiten. Auch elterliche Fürsorge.

Du kennst das Sprichwort sicher: Wo Licht ist, da ist auch Schatten. Das benennt auch der Psychoanalytiker C.G. Jung in seiner Beschreibung der Archetypen nicht anders. Du kannst mal den einen, mal den anderen Aspekt dieser Archetypen besonders ausleben. Achte aber darauf, dass nicht einer Deiner Ratgeber die Oberhand gewinnt und die anderen verdrängt. Denn selbst liebevolle Aufopferung, Geschenke-Sintflut oder Bonbontrost können bei Deinem Kind oder Dir selbst Schaden anrichten und Bindungsabhängigkeiten schaffen. Immer wieder bist Du als Liebender also gefordert, zurückzukehren zu einer Elternliebe, die nicht erdrückt, sondern Dein Kind zur Eigenständigkeit ermutigt. Das Geheimnis einer gesunden elterlichen Fürsorge ist schnell gelüftet: Alle vier Ratgeber in Deinem Inneren Team müssen im Wechsel an Bord sein, wenn Du in stürmischen Zeiten an der Seite Deines Kindes unterwegs bist. Denn sonst schadest Du Dir und anderen:

Der Liebende wird zum Bindungsabhängigen.

Er hält fest und klammert nach allen Regeln der Kunst und verliert dabei die eigene Souveränität. Viele Märchen erzählen warnend davon, dass eine symbiotische Liebe zu Erstarrung oder Gefangenschaft führt, aus der der Liebende dann erst mühsam von einem der anderen Ratgeber befreit wird.

Der König wird zum Tyrannen.

Sämtliche Geschichten der Völker berichten, dass ein König tyrannisch wird, wenn er nicht mit der Liebe, nicht mit dem Ratgeber der Weisheit und nicht mit dem Kämpfer verbunden ist. Oder er nimmt seinen Thron über sein eigenes Leben nicht ein. Wenn Du also gerade eine Schuldenberatung oder unterstützende Therapiestunden brauchst, wirst Du Deine Schwächen als ein souveräner König über Dein Leben nicht verbergen. Stattdessen holst Du Dir Rat und Hilfe, wenn Du an Deine Grenzen kommst. Auch das macht einen souveränen König aus.

Der Kämpfer wird zum blindwütigen Zerstörer

Er zeigt sich selbst und anderen gegenüber keine Schwäche und würde sich nie zu seinen Schattenseiten bekennen. Herausforderungen, die er nicht meistern kann, sitzt er einfach aus oder verdrängt sie. Der Zerstörer übernimmt keine Verantwortung für sein Tun & Lassen. Er kennt nur die Konkurrenz und lehnt Kooperationen ab. Wer ihm im Wege steht, wird dämonisiert und vernichtet.

Der Weise wird zum geschickten Manipulierer

Er nutzt die Licht- und Schattenseiten zum eigenen Vorteil aus, taktiert geschickt und füttert das Drama zu seinem Vorteil. Seine mächtigsten Werkzeuge sind Angst- oder Schuldgefühle, in die er sich selbst oder andere verstrickt.



Wenn jedoch alle vier Ratgeber ihren Platz einnehmen und einander ergänzen, haben Tyrannen, Zerstörer und Manipulierer keine Chance. Schon heute kannst Du Dir zur Erinnerung vier post-it-Zettel in allen Himmelsrichtungen wie bei einem Kompass bereitlegen. In unserer Werkzeugbox findest Du eine Übung zur Selbstreflexion dazu.



© Dirk Schumann – stock.adobe.com

Eine Trennung verändert vieles. Aber nicht alles. Und für Dein Kind kannst Du auch in Zukunft alles sein: Zärtlicher Umarmender, der in aller Ruhe einfach da ist, wenn er gebraucht wird. Mutiger Kämpfer, der durchblickt, wo sich sonst keiner mehr auskennt. Rundumversorger mit einem königlichen Plan für ein gutes Leben. Und natürlich auch der große Heilemacher und Reparierer für alles, was in Kinderzimmern und in Kinderherzen zerbrochen ist.

Du bleibst der Kapitän im Leben Deines Kindes. Aber mit Deinem Inneren Team vergrößert sich Deine Mannschaft. Bei den nächsten Entscheidungen bist Du nun gut orientiert:

Was wäre denn die Haltung vom Liebenden, von dem Kämpfer, dem König oder dem Weisen dabei? Und wer aus Deinem Inneren Team muss nun erprobt und gestärkt werden?



Mit Deinem Inneren Team wirst Du der beste Geschichtenerzähler aller Zeiten

Kinder brauchen Eltern, die Geschichtenerzähler sind. Du kannst mit eigenen, selbst erdachten Geschichten für Dein Kind zum Vorbild darin werden, wie verantwortungsvoll Du mit Deinem Menschsein, Deinem Unvermögen und Deinem Scheitern umgehst. Und Dein Kind wird die Gewissheit haben, dass es auch von Dir wertungsfrei und verantwortungsvoll begleitet wird. Zu liebevoller Fürsorge für Kinder gehört also auch das Geschichtenerzählen. Schließlich erwecken Deine Erzählungen alle vier Archetypen und deren Schattenseiten zum Leben. Und wie C.G.Jung uns zeigte, gibt es noch dazu keine Geschichte, in der nicht auch ein Teil von Dir selber vorkommt.

Den Anfang macht Dein Kind. Es darf einfach drei Worte auswählen, die dann in Deiner eben mal so aus der Luft gegriffenen Geschichte vorkommen werden. Das kann alles sein, was ihm so einfällt am Ende eines Tages: Zahnpasta. Mäusezahn und Luftpumpe zum Beispiel, oder etwas ganz anderes.

Und damit kommst auch schon Du selbst und alles was Dein Kind erlebt, in Deiner Geschichte vor. Und was erzählst Du ihm nun? Du hast schon so lange keine eigenen Geschichten mehr erzählt... Und dann machst Du es einfach wie alle Geschichtenerzähler dieser Welt und baust einen nach dem anderen der Archetypen mit all ihrem Erfahrungsschatz in Deinen Erzählfaden mit ein: Den Liebenden, den Kämpfer, den König und den Weisen. Oder auch mal eine ihrer Gegenfiguren.... Den Abhängigen, den Zerstörer, den Tyrann oder den Manipulierer:

„Es war einmal ein König mit einer Lichterketten-Krone, der hatte einen kleinen grauen Freund. Es war ein Mäuschen, was in einem Supermarkt lebte. Natürlich schlief es am liebsten im Regal gleich neben der Zahnpasta. Da roch es so herrlich nach Pfefferminze...“ - Deine Erzählfiguren werden lebendig werden wie nie zuvor...Es scheint ja fast so, als kennst Du sie alle persönlich! Wie machst Du das nur?! Na ja, Du kennst Dich einfach aus mit Archetypen und anderen Helfern. Aber das - ist Deine Geschichte und die wird natürlich nur von Dir erzählt....

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von *Mein Papa kommt* / *Meine Mama kommt*

