



Modul 2: Warum Eltern ins Stolpern kommen

Hast du dich schon einmal gefragt, warum du dich als Vater oder Mutter manchmal anders verhältst, als du es eigentlich möchtest?

Diese Verhaltensweisen haben oft ihre Wurzeln in deiner eigenen Kindheit. Deine Prägungen beeinflussen deinen Erziehungsstil unbewusst - häufig ganz automatisch, ohne dass du es bemerkst.

Angepasste Eltern neigen dazu, die Bindung zum Kind zu überbetonen. Autonome Eltern hingegen legen übermäßig viel Wert auf Unabhängigkeit. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht, das deinen Blick auf dein Kind verzerren kann, weil du es durch die "Kindheitsbrille" deiner eigenen Vergangenheit siehst.

Steffi und Lukas erklären dir, wie diese Zusammenhänge funktionieren. So erkennst und verstehst du deine Muster - und nur so kannst du bewusst Veränderungen herbeiführen.

VERTIEFUNGSAUFGABE: Erkenne dein Kindheitsmuster

Fragen zur Umgebung und deinem Umfeld

Es ist ganz normal, wenn dir dabei nur einzelne Erinnerungsfetzen in den Sinn kommen. Nimm dir Zeit, während du die Fragen liest, und lass deine Erinnerungen frei fließen:

- *Weißt du noch, wo du gewohnt hast, als du fünf Jahre alt warst?*
- *Erinnere dich an dein Elternhaus und versuche, die Atmosphäre von damals nachzuspüren.*
- *Wie sah eure Wohnung oder euer Haus aus?*
- *Wie viele Zimmer gab es?*
- *Kannst du dich noch daran erinnern, welche Möbel ihr hattet?*
- *Wie hat es im Eingangsbereich gerochen? Und im Haus oder in der Wohnung insgesamt?*
- *Wer gehörte damals zu deiner Familie?*
- *Wer war häufig bei euch zu Besuch?*
- *Wen hast du vielleicht vermisst?*



Fragen zu den Bindungswünschen

- *Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Bindungswünsche erfüllt?*
- *Spüre in dich hinein und frage dich, wie gut du dich von deinen Eltern behütet, versorgt und geliebt gefühlt hast, als du fünf Jahre alt warst.*
- *Hast du dich sicher und geborgen gefühlt?*
- *War die Liebe deiner Eltern an Bedingungen geknüpft – oder wurdest du einfach für das geliebt, was du bist?*

Wenn dir nicht sofort ein Gefühl dazu kommt, stell dir typische Alltagssituationen mit deinen Eltern vor. So spürst du leichter, wie sie mit dir umgegangen sind und welche Emotionen das bei dir ausgelöst hat.

- *Welche Gefühle tauchen in dir auf, wenn du darüber nachdenkst – sind sie eher warm oder schmerzhaft - oder beides?*
- *Gab es Unterschiede zwischen deinen Eltern? Fühltest du dich von einem Elternteil vielleicht mehr geliebt als vom anderen?*

Jetzt widmen wir uns deinem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung - deinem Bedürfnis nach Autonomie.

Fragen zur Autonomie:

- *Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Selbstständigkeit gefördert?*
- *Spüre in dich hinein: Wie haben deine Eltern deine autonome Entwicklung unterstützt, als du fünf Jahre alt warst?*
- *Haben deine Eltern dir etwas zugetraut?*
- *Haben sie dich zur Selbstständigkeit angeleitet – dir zum Beispiel beigebracht, wie man sich die Schuhe zubindet, mit der Schere umgeht oder einen Apfel schneidet?*
- *Oder wurdest du zu früh in die Selbstständigkeit gedrängt oder "geschubst"?*

Was ist zusammenfassend deine Erkenntnis?

Nimm dir abschließend einen Moment, um die Antworten und Gefühle, die beim Beantworten dieser Fragen aufgetaucht sind, zu ordnen. Was nimmst du mit? Wie haben deine prägenden Kindheitserfahrungen dein heutiges Verhalten als Vater oder Mutter möglicherweise beeinflusst?

