

## Der Irrglaube, dass wir nie genug sind: die Herausforderung für Eltern und Betreuer, sich wieder mit sich selbst zu verbinden

Pia Dögl

---

### Es ist mir peinlich zuzugeben:

Ich habe seit der Geburt unserer heute 10-jährigen Tochter immer versucht, die Gaben der Waldorfpädagogik und die Piklerschen Prinzipien in meine Erziehung einzubeziehen.

Als ich zusammen mit der Pikler-Expertin Ute Strub und der Waldorf-Expertin Elke Maria Rischke das Emmi-Pikler-Haus für vernachlässigte Babys und Kleinkinder in Berlin gründete, war ich von wunderbaren Erzieherinnen und Erziehern umgeben, von deren tiefem Wissen ich unglaublich viel gelernt habe. Eines der besten Dinge, die ich gelernt habe, war, das kleine Kind mit tiefem Respekt und Ehrfurcht zu betrachten.

Als unsere Tochter noch ein Baby war, erinnere ich mich an Momente in der täglichen Pflege, z. B. beim Windelwechseln, in denen ich zwar alles befolgte, was ich im Pikler-Ansatz gelernt hatte, aber merkte, dass etwas fehlte.

Ich brauchte Monate der ehrlichen Selbstreflexion, um mir bewusst zu werden, was mir fehlte, und um mich daran zu erinnern, was mich ursprünglich zum Pikler-Ansatz hingezogen hatte.

Es war mein Wunsch, dass meine Tochter sich wirklich gesehen, respektiert und in einer vertrauensvollen Beziehung herzlich aufgenommen fühlt.

Aber was ich auch bemerkte, als ich mir erlaubte, meine eigenen Bedürfnisse genauer zu betrachten:

Ich wünsche mir das Gleiche für mich selbst: Ich möchte mich wahrhaft gesehen und respektiert fühlen, so wie ich bin, und mich mit den Menschen um mich herum tief verbunden fühlen. Aber mir fiel auf, dass ich mich mit meiner Tochter nicht immer tief verbunden fühlte.

Also fragte ich mich: Was mache ich falsch? Warum erlebe ich nicht immer diese freudige, erfüllende Zweisamkeit, fühle mich ganz präsent und vereint mit meiner wunderbaren Tochter? Warum hatte ich manchmal das Gefühl, dass etwas fehlte?

Ich behielt diese Fragen und mein Gefühl, nicht ganz präsent und mit mir selbst verbunden zu sein. Es war mir peinlich, mit meinen Lehrern und Mentoren über meine Erfahrungen zu sprechen, weil ich dachte, ich sei die Einzige, der es so ging. Und ich glaubte, dass ich mich so fühlte, weil ich entweder nicht fähig war, es besser zu machen, oder weil ich vielleicht einfach nicht gut genug war.

Ich konzentrierte mich darauf, sicherzustellen, dass nach außen hin alles perfekt aussah. Ich versuchte, härter zu arbeiten, mehr Bücher über Waldorf und Pikler zu lesen, aber das verstärkte nur die Last, die ich fühlte, alles so zu machen, wie ich dachte, dass es gemacht werden sollte - den "richtigen Weg".

Ich denke, die kraftvollste und die am meisten unterstützende Lektion für mich wäre es gewesen, erfahrene Kindergärtnerinnen zu hören, die ihre persönlichen Reflexionen darüber teilen:

Wie kann ich mit jedem Kind in meiner Obhut präsent und tief verbunden sein, vor allem, wenn ich selbst Elternteil bin? Und wie bleibe ich mit mir selbst verbunden?

Es wäre für mich eine große Erleichterung und Inspiration gewesen, zu hören, dass es ein täglicher Lernprozess ist, ganz präsent zu sein und wirklich mit dem kleinen Kind und mir selbst verbunden zu sein. Ein Prozess, der meiner Erfahrung nach Folgendes beinhaltet:



- den Mut zur Selbstreflexion
- Emotionale Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis, und
- das Gefühl, dass es sicher und in Ordnung ist, zart und verletzlich zu sein

Nur in diesem Raum der Achtsamkeit und in unserem Mut, in einem Raum des Nichtwissens zu stehen, sehen wir das Kind in seinem wahren Wesen, in jedem Moment.

Sobald wir uns mit Gedanken und Emotionen beschäftigen, die durch Sorgen und Ängste ausgelöst werden, wie z. B. "Ich bin nicht genug", können wir nicht mehr ganz präsent sein. Dann tun wir einfach das, was wir für richtig halten. Aber wenn wir in unseren Köpfen sind, ist es uns nicht möglich, mit allen Sinnen wahrzunehmen, uns unseres eigenen Handelns und der Bedürfnisse des Kindes wirklich bewusst zu sein.

Mit diesem Artikel möchte ich Eltern und professionelle Betreuer ermutigen, ihren eigenen Irrglauben, nicht genug zu sein, mehr tun zu müssen und sich mehr anstrengen zu müssen, um alles richtig zu machen, behutsam und mitfühlend zu hinterfragen.

Mein Gefühl, belastet zu sein, wuchs nur, weil ich Angst hatte, nicht geschätzt zu werden, nicht wertvoll zu sein und nicht dazuzugehören. Aber dieser innere Stress macht uns nur müde und isoliert uns, anstatt uns in eine tiefe Verbindung mit dem kleinen Kind und mit uns selbst zu versetzen.

### **Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung, um wirklich präsent und verbunden zu sein**

Als professionelle Betreuerinnen von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren bringen wir unseren Kindern nicht Mathematik, Handarbeit oder Lesen bei. Wir leben ihnen vor, wie wir in unser volles Potenzial hineinwachsen können, wie wir Verbindung aufbauen, innere Balance, Stabilität, Bedeutung und Vertrauen finden.

Der Irrglaube, dass wir nie genug sind, P. Dögl

Aber wie können wir all das lehren und leben, wenn wir uns dessen selbst nicht bewusst sind?

Und das können wir nur sein, wenn wir in unsere eigenen inneren Landschaften eintauchen: in unsere eigenen Bedürfnisse, Erwartungen, Glaubenssätze, Gewohnheiten, inneren Wunden...

Ich erinnere mich an die einfache, aber grundlegende Frage, die mir eines Tages wie eine Eingebung in den Sinn kam, als ich noch die Windeln meiner Tochter wechselte:

*Wie viel weiß ich über mich selbst?*

Um mehr über *sich selbst* herauszufinden, lade ich Sie ein, sich einen Moment Zeit zu nehmen und über folgende Fragen nachzudenken:

- Bin ich mir des Moments bewusst, in dem ich nicht mehr mit meinem Kind oder meinen Kindern verbunden bin und stattdessen von meinen eigenen Sorgen, Ängsten, Zweifeln... beherrscht werde? Bin ich mir bewusst, wann mein innerer Stress aufsteigt und worum es in diesem Stress geht?
- Nehme ich wahr, wenn mein Energielevel von hoch zu niedrig wechselt, wenn ich mit der Aufgabe betraut bin, die Kinder zu betreuen?
  - Wie viel von dem, was ich dem kleinen Kind gebe, verlange ich für mich selbst?

Sich diese Fragen zu stellen, kann der Beginn einer bewussten Erkenntnis darüber sein, wie sehr unsere eigene Selbstwahrnehmung, unsere innere Präsenz, die Qualität unserer Beziehung zu den Kindern, die wir betreuen, beeinflusst.

Wenn wir nachhaltig offenherzig und einfühlsam mit dem kleinen Kind umgehen wollen, müssen wir zuerst lernen, dies auch mit uns selbst zu tun.

**Ich muss mir erlauben, innerlich aktiver und äußerlich weniger aktiv zu sein.**

Aus dem Pikler-Ansatz wissen wir, wie grundlegend es ist, das Kind zu beobachten, ohne es in seinen Aktivitäten, Erkundungen, Selbstentdeckungen, freier Bewegung und Spiel zu stören.

Aus eigener Erfahrung und aus meiner Arbeit mit Eltern und Betreuungspersonen weiß ich, wie schwierig es sein kann, das Baby und Kleinkind "einfach nur" zu beobachten, wirklich präsent zu sein, ohne zu handeln, wenn es nicht nötig ist.

Aber wie können wir einfach nur beobachten, wenn wir in dem Irrglauben leben, dass wir nicht genug sind?

Unser innerer Kritiker und die Unsicherheit, die durch den Glauben, nicht genug zu sein, verursacht wird, treibt uns an, mehr zu tun und zu geben!

**Aktiver werden - aber von innen heraus!**

Meiner Erfahrung nach geht es nicht so sehr darum, weniger zu tun und mehr zu sein - es geht vielmehr um die bewusste Umstellung von weniger im Außen auf mehr im Inneren.

Der Prozess, sich seiner selbst bewusster zu werden, erfordert unsere aktive Teilnahme, unser TUN - aber es ist das Tun, das uns hilft, uns wieder mit uns selbst zu verbinden, damit wir wieder präsent sein können.

**Von innen heraus tun - eine einfache Bewusstseinsübung**

Ich lade Sie ein, die folgende Übung auszuprobieren, die es Ihnen ermöglicht, in wenigen Augenblicken Ihre Aufmerksamkeit achtsam von inneren Sorgen zu größerer Stabilität und Offenheit zu lenken.

Denken Sie zunächst an eine Situation, in der Sie mit einem kleinen Menschen zusammen waren und sich nicht verbunden fühlten - in der Sie sich unsicher, gestresst oder instabil fühlten.

Versetzen Sie sich in diese Situation zurück, indem Sie sich so viele Details wie möglich ins Gedächtnis rufen. Erlauben Sie sich, das gleiche Maß an innerem Stress aufsteigen zu fühlen, und beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert.

Achten Sie auf Ihren oberen Brustbereich. Beobachten Sie, wie er sich bewegt, wenn Sie sich instabil, gestresst und vielleicht auch überfordert fühlen.

Wie ist Ihre Atmung?

Ist Ihr Einatmen gleich lang wie Ihr Ausatmen?

Oder ist Ihr Einatmen kürzer und flacher als Ihr Ausatmen?

Spüren Sie eine Tendenz, den Atem anzuhalten?

Wenn Sie Unterschiede in der Länge Ihrer Ein- und Ausatmung feststellen, versuchen Sie, die Ein- und Ausatmung bewusst gleich lang zu halten.

Zählen Sie dazu bei jedem Einatmen bis 4 und bei jedem Ausatmen bis 4. Machen Sie dies für drei weitere Atemzyklen.

Jetzt lade ich Sie ein, etwas zu tun, was Sie vielleicht noch nie getan haben und sich deshalb zunächst etwas seltsam anfühlen könnte.

Versuchen Sie, mit Ihrem oberen Brustkorb kleine Kreise zu machen:

Drei sanfte und ruhige Kreise im Uhrzeigersinn und dann andersherum drei sanfte, ruhige Kreise gegen den Uhrzeigersinn.

Es ist nicht wichtig, wie groß oder genau diese Kreise sind. Ihre Kreise sind einzigartig und genau richtig, so wie Sie sie gestalten.

Wichtiger ist, dass Sie beobachten, was sich verändert, wie Sie sich fühlen, während Sie diese Kreise machen, während Sie sich auf Ihren Körper konzentrieren.

Hilft es Ihnen, wieder zu sich selbst zu kommen - sich mehr in Ihrem Körper und geerdet zu fühlen?

**Wenn wir uns belastet und gestresst fühlen, ist es für uns physisch unmöglich, wirklich achtsam und mitfühlend zu handeln.**

Ich lade Sie ein, diese Kreise im oberen Brustbereich von nun an mindestens einmal am Tag zu machen.

Fangen Sie an, sie zu üben, wenn Sie sich nicht gestresst fühlen. Es ist einfacher, eine neue Gewohnheit und Routine zu entwickeln, wenn Sie sich ruhig fühlen. Unter Stress schaltet unser Gehirn in den Schutzmodus, und das macht es uns physisch unmöglich, achtsam und mitfühlend zu handeln.

Wenn wir also wieder präsent werden wollen, während wir uns um unsere Kleinen kümmern, müssen wir zuerst wissen, wie wir uns wieder mit uns selbst verbinden können; wir müssen wissen, wie wir uns selbst achtsam in einen inneren Zustand der Sicherheit und des Gleichgewichts zurückbringen können.

Von dort aus können wir mit neuer Klarheit, innerer Präzision und Freude beobachten. Der Irrglaube, dass wir nicht genug sind, schwindet gleichzeitig wie eine Welle im Ozean.

Wir werden nun fähig, das Kind in seinem einzigartigen Gedeihen zu sehen und zu unterstützen, was ihm hilft, sich zu seinem wunderbaren, kostbaren Potenzial zu entfalten.

**Dinge, die man sich merken sollte:**

- Voll und ganz präsent zu sein und wirklich mit dem kleinen Kind und mir selbst verbunden zu sein, ist ein täglicher Lernprozess. Ein Prozess, der Folgendes umfasst:

Der Irrglaube, dass wir nie genug sind, P. Dögl

- Den Mut zur Selbstreflexion
- Emotionale Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis, und
- Das Gefühl, dass es sicher und in Ordnung ist, zart und verletzlich zu sein und andere wissen zu lassen, dass ich so fühle
- Nur im Raum der Achtsamkeit und des Mutes, in einem Raum des Nichtwissens zu sein, können wir das Kind in seinem wahren Wesen sehen
- Sobald wir uns in unserem Kopf mit Gedanken und Gefühlen beschäftigen, die durch Sorgen und Ängste ausgelöst werden, wie z.B. "Ich bin nicht genug", ist es für uns physisch unmöglich wirklich präsent zu sein und mitfühlend zu handeln
- Wir müssen wissen, wie wir uns achtsam wieder mit uns selbst verbinden können, wie wir wieder in unser inneres Gleichgewicht kommen, damit wir uns wieder wirklich mit dem Kind verbinden können

---

*Pia Dögl, Mutter, Sonderpädagogin, Elterncoach, Autorin des Erziehungsbuches Beginning Well und internationale Vortragende, hat sich der Förderung des individuellen Potenzials von Kindern ab der Geburt und der Entlastung von Erziehungsstress verschrieben. Pia gründete Beginning Well® Everyday, eine Organisation, die Eltern und Betreuer dabei unterstützt, Überforderung in Ruhe, Selbstzweifel in Vertrauen und Einsamkeit in tiefe Verbundenheit zu verwandeln. Außerdem war sie Mitbegründerin und Leiterin des Emmi-Pikler-Hauses, einer vorübergehenden Einrichtung für vernachlässigte Babys und Kleinkinder in Berlin. Heute arbeitet Pia international mit Eltern, Betreuern, Lehrern und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen an der Selbstentwicklung, der Förderung von Selbstbewusstsein, Empathie, Vertrauen und innerer Präsenz. Ihre Arbeit geht immer Hand in Hand mit praktischen, einfachen und doch tiefgreifenden, transformativen Einsichten, wie wir achtsamer und sanfter mit uns selbst und natürlich auch mit unseren kostbaren Kleinen umgehen können.*

*Wenn Sie ein Elternteil oder eine Betreuungsperson sind, die ebenfalls mit dem Irrglauben kämpft, nicht gut genug zu sein, oder sich durch die täglichen Betreuungsaufgaben belastet, gestresst oder überwältigt fühlt, zögern Sie nicht, sich an mich zu wenden. Ich habe erlebt, wie lebensverändernd es sein kann, inneres Ungleichgewicht in Stabilität, Vertrauen, Mitgefühl und tiefe Verbundenheit zu verwandeln.*

*Bei Fragen zu Online-Kursen, Elterncoaching oder Vortragsveranstaltungen besuchen Sie [www.beginningwell.com](http://www.beginningwell.com), oder kontaktieren Sie mich direkt unter: [info@beginningwell.com](mailto:info@beginningwell.com)*