

Bringen Sie sich und Ihre Kinder zum Leuchten

Die Schulung des Willens im Erlernen und in der Verfeinerung der Elternrolle

von Ilene Val-Essen, Ph.D

übersetzt von Dr. Birgit Mayer
© dt. Übersetzung: aeon, Basel

Der Raum war voll mit Müttern und Vätern, begierig darauf, in ihren Familien weniger Chaos und mehr Freude zu erleben. Ein Vater- wir wollen ihn hier Tom nennen- gestand folgendes:

"Ich habe einfach die Kontrolle verloren und meine Kinder mal wieder voll angebrüllt. Ich konnte nicht anders. Sie müssen sich vorstellen: ich telefonierte gerade, versuchte zu verstehen, wo am Abend die Besprechung stattfinden sollte, und die tobten im Zimmer rum und spielten Maschinengewehrfeuer“. Dreimal sagte ich: "Jungs, ich telefoniere gerade und kann nichts verstehen", aber sie machten einfach weiter, als wäre ich gar nicht da. Ich war schrecklich frustriert.

Als ich auflegte, las ich ihnen wirklich die Leviten. "Ihr denkt nur an euch. Was ist eigentlich los mit euch? Ihr geht jetzt in eure Zimmer und bleibt da auch. Ich will euch mindestens eine Stunde lang nicht mehr sehen." Später dann, als ich mich beruhigt hatte, fühlte ich mich wie ein Monster, das sie angebrüllt hatte, als hätten sie ein Verbrechen begangen. Jedesmal, wenn so etwas passiert, schwöre ich mir, es nie wieder zu tun - und doch passiert es immer wieder." (Val Essen, S. 29-30)

Dr. Roberto Assagioli (1974/1999), Autor von "Die Schulung des Willens" kann uns diesbezüglich zu einigen Einsichten verhelfen. "... obwohl der Mensch ein beeindruckendes Ausmass an Macht über die Natur erlangt hat, sind sein Wissen und seine Kontrolle über sein inneres Wesen und Sein immer noch sehr begrenzt." (S. 3) "... auf zweierlei Weise versucht der Mensch, diese fatale Kluft zwischen den äusseren und inneren Kräften zu verkleinern und irgendwann auch zum Verschwinden zu bringen: durch die Vereinfachung seines äusseren Lebens und durch die Entwicklung seiner inneren Kräfte. Und das ist auch richtig so." (S.4) "Eine ganz zentrale Rolle spielt dabei die ungeheure Macht des eigenen menschlichen Willens; und sie sollte auch vor allem anderen vorrangig sein." (S.6) "Der Wille ist die Kraft eines Menschen, sich zu entscheiden, eine Veränderung in sich, in anderen und in seiner Umgebung zu bewirken." (Brown S.14) Wenn das Erlernen der Elternrolle die Schulung des Willens miteinbezieht, führt das zu einer Transformation der Eltern-Kind-Beziehung. Durch die Stärkung ihres Willens, durch Übung und Schulung können Eltern eine Atmosphäre gegenseitiger Achtung schaffen und vorleben, und sie können ihre Kinder darin unterstützen, so unabhängig und verantwortungsbewusst zu werden, wie sie gerne sein wollen. In diesem Aufsatz nenne ich als erstes die Merkmale des Willens, die im Erlernen und Verfeinern der Elternrolle am relevantesten sind. Dann lege ich dar, was es für die Kinder in ihrem Erleben bedeutet, wenn der Wille der Eltern nicht geschult ist. Im Anschluss beschreibe ich den Drei-Stufen-Prozess, der Eltern in der Stärkung ihres Willens unterstützt. Zum Abschluss gebe ich Ihnen zur Veranschaulichung ein Beispiel dafür, wo eine Mutter ihren Willen zeigte und zu welchen positiven Ergebnissen das für die anderen Familienmitglieder führte.

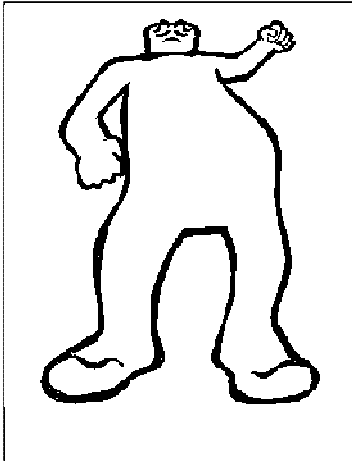
Die Merkmale des Willens

Welche Merkmale des Willens können die Eltern-Kind-Beziehung transformieren? Assagioli nennt sieben (S.19). Ich will mich hier mit den Merkmalen beschäftigen, von denen ich meine, dass sie für Eltern am hilfreichsten sein können.

Das erste Merkmal des Willens, das für Eltern Bedeutung hat, ist "Meisterschaft-Kontrolle-Disziplin" (S.22). Grundsätzlich geht es hier darum, die Energie konstruktiv einzusetzen. Die Eltern müssen innerlich ruhig genug sein, um denken zu können, bevor sie handeln. Den grössten Schmerz - und auch das stärkste Gefühl von Scham und Schuld - empfinden Eltern dann, wenn ihnen diese Eigenschaft fehlt.

Als Tom seine Geschichte erzählte, empfand er sein Verhalten als eine solche Niederlage und schämte sich so darüber, dass er niemandem im Kurs in die Augen schauen konnte. Und damit ist er nicht allein. Das Kapitel in meinem Buch "Make the best of yourself and your child", das dem Kontrollverlust im Verhalten gewidmet ist, trägt die Überschrift: "Das schreckliche Geheimnis". Es beginnt so:

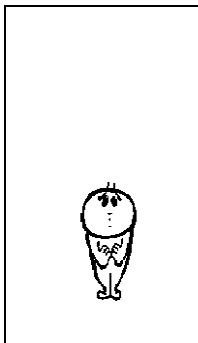
Ich kenne ein Geheimnis von dir. Manchmal explodierst du oder brüllst deine Kinder an. Du rastest so schlimm aus, dass du nicht wolltest, dass irgendjemand dich dabei sieht. Oder du wirst zu einem Waschlappen und lässt die Kinder alles machen, was sie wollen. Später dann bist du wütend oder schämst dich dafür. Und doch passiert es immer wieder. Wieso ich das über dich weiss? Weil es jeder Mutter, jedem Vater so geht, dem/ der ich je begegnet bin. (S.29) Toms aggressives Verhalten ist das der sogenannten "Mächtigen Eltern".



Alice stellt das extreme Gegenteil dar: sie gibt einfach ihre Autorität auf und tut alles, was ihre Tochter von ihr will. "Ich bin richtig ausser mir; heute morgen rief mich die Lehrerin meiner Tochter an - sie geht in die erste Klasse. Sie sagte mir, meine Tochter brauche für alles besondere Unterstützung; sie klebe an der Lehrerin und sei weniger reif als die anderen Kinder. Offensichtlich sei sie intelligent, aber sie verhalte sich, als werde sie zu Hause wie ein Baby behandelt. Ich fühle mich schrecklich, wenn ich das höre. Es ist nämlich wahr. Und ich bin schuld daran!

Ich will sie nicht übermässig bemuttern, aber... heute morgen zum Beispiel: Wir sind schon spät dran, und sie trödelt ewig rum und jammert, es sei zu schwierig, sich die Strümpfe anzuziehen. Die Zeit vergeht... und schliesslich ziehe ich sie (doch wieder!) an! Ich sage ihr, sie müsse sich selbst anziehen, aber es funktioniert einfach nicht. Das passiert mit ganz vielen Dingen genau so: ich schneide ihr das Fleisch, kämme ihr die Haare... Ich verspreche mir, damit aufzuhören, aber es gelingt mir nicht. Ich hasse es, wenn sie jammert. Aber ich kann den Gedanken nicht ertragen, zu spät zu kommen. Jetzt ist mir klar, dass ich sie nicht nur verwöhne, sondern ihr auch noch Probleme in der Schule beschert habe." (S.30)

Dieses Verhalten von Alice, der es an Durchsetzung mangelt, ist das sogenannte "Mini-Eltern" – Verhalten. (S.80).



Egal ob Eltern zu den Mächtigen- oder den Mini- Eltern Zuflucht nehmen, ihr Verhalten gerät oft deshalb ausser Kontrolle, weil sie eine Mischung aus Stress und Hilflosigkeit erleben. Wenn die Eltern Meisterschaft-Kontrolle-Disziplin entwickeln, können sie eine zielführende Art und Weise finden, mit ihren Kindern umzugehen, selbst wenn sie sich unter Druck fühlen.

Das lt. Assagioli vierte Merkmal des Willens ist für Eltern auch wichtig. Mit "Entschlossenheit- Entschiedenheit - Resolutheit" (S.27) sind Eltern dazu bereit, die Zeit und Energie aufzuwenden, die für Veränderungen nötig sind. In meiner Arbeit mit Tausenden von Eltern mit den unterschiedlichsten Talenten und Fähigkeiten habe ich entdeckt, dass das das wichtigste Merkmal ist, wenn man Erfolg haben will. **Eltern mit dem klaren Ziel, eine liebevolle, kooperative Familie zu haben, unternehmen auch alles, was nötig ist, um diese Veränderungen zu erreichen. Sie nehmen sich die Zeit und geben sich Mühe, ihre Einstellung und ihre Fähigkeiten zu schulen und zu verfeinern. Wir können zwar im vorhinein nicht wissen, wie lange es dauert, bis sich der Erfolg für diese Familien spürbar einstellt, aber dass er sich einstellen wird, ist sicher.**

Assagiolis fünftes Merkmal des Willens "Beharrlichkeit - Durchhaltevermögen - Geduld" geht Hand in Hand mit dem vierten. Die Zeit kann eine wunderbare Verbündete sein. Wir können einerseits unsere kleinen Veränderungen feiern und andererseits auch verständnisvoll mit uns umgehen, wenn es Rückschläge gibt. Wir können uns selbst und unseren Kindern gegenüber unsere Liebe zeigen, indem wir die stetige, wenn auch holprige Strasse des persönlichen Wachstums ehren. **Weil Familien mit diesen Eigenschaften ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren, können sie ihr Mitgefühl für Schwächen und Schwierigkeiten eher zeigen. Diese Merkmale des Willens fördern die Akzeptanz, und so ergibt sich eine unerwartete Belohnung: die Herzensqualitäten blühen auch auf.**

Was die Kinder erleben

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Kind mit einem Vater oder einer Mutter, deren Haltung zu signalisieren scheint: "Ich sitze auf dem längeren Ast; du tust gefälligst, was ich sage." Kinder verhalten sich angesichts der Macht von "Mächtigen Eltern" so gut, wie sie es zu der Zeit eben gerade können. Manche Kinder wehren sich; andere ziehen sich zurück. Egal, wie sie reagieren, es fühlt sich nie gut an. Die Kinder werden entweder wütend und rebellisch oder ängstlich und unsicher.

Kinder finden viele verschiedene Möglichkeiten, sich zu wehren: sie schreien, tyrannisieren andere oder geben anderen die Schuld, sie lügen, stehlen oder betrügen. All das kann später für sie als Jugendliche dann zu ernstern Problemen führen.

Manche Kinder wiederum wehren sich, indem sie in Konkurrenz gehen: indem sie übermässig leistungsbetont agieren oder zu "Workaholikern" werden. Diese Verhaltensweisen haben auch positive Aspekte, aber wenn die Antriebskraft dahinter ein Gefühl der Unsicherheit oder mangelnden Selbstvertrauens ist, ist der Preis dafür im späteren Leben hoch.

Andere Kinder und Teenager geben auf, anstatt sich zu wehren; sie ziehen sich in eine gehorsame Ergebenheit zurück, in eine Fantasiewelt oder die Isolation. Sie haben Angst davor, "Wellen zu erzeugen", und so werden diese jungen Menschen passiv und versuchen eigentlich sogar, sich unsichtbar zu machen. Diese stillen, zurückhaltenden Kinder sind es, deren Probleme mit grösster Wahrscheinlichkeit nicht mal gesehen werden.

Andererseits erleben Kinder einen enormen Verlust, wenn "Mini-Eltern" den Mund nicht aufmachen. Kinder wollen Eltern, die sie bewundern können, denen sie nacheifern und von denen sie Führung erwarten können; sie wollen jemanden, auf den sie sich verlassen können, die stark sind und ihnen Sicherheit geben können - auch vor ihrem eigenen impulsiven Verhalten. Kinder fühlen sich weniger sicher, wenn ihre Eltern, die wichtigsten Menschen in ihrem Leben - ihnen nicht das Gefühl von Selbstvertrauen und eine klare Richtung geben können. Solch eine Familie fühlt sich wie ein Schiff ohne Ruder.

Wenn Eltern ihre Bedürfnisse nicht durchsetzen, verstecken sie oft auch ihre Gefühle. Ihre Kinder können dadurch nicht spüren, Mama oder Papa nahe zu sein; einen Elternteil zu haben, der sich nicht durchsetzt, erzeugt ein Gefühl, als hätte man einen Freund, den man nie wirklich gut kennen kann - einen Menschen, der einen auf Distanz hält und einem ein Rätsel bleibt. Dadurch fühlen sich die Kinder leer und unvollständig. Wie sollen sie so etwas über Gefühle und Nähe lernen können?

Wenn Eltern, denen es an Durchsetzungskraft fehlt, ihren Kindern nachgeben, ignorieren sie häufig ihre eigenen Bedürfnisse - und in ihnen staut sich Groll an. Die Kinder spüren diesen Groll und fühlen sich weniger geliebt. Weil passive Eltern ihre eigenen Bedürfnisse ignorieren, ist ihr Leben oft auch nicht vielfältig und erfüllend - sie leben ihr Potential nicht. Doch Kinder brauchen starke Vorbilder, von denen sie lernen und zu denen sie aufschauen können. Wenn Eltern Angst davor haben, ihrem eigenen Traum zu folgen - und sich ein erfüllendes Leben zu schaffen - entgeht auch ihren Kindern etwas. Es entgeht ihnen die Freude und Zufriedenheit, die erfüllte Eltern in das gemeinsame Heim bringen.

Wenn Kinder Eltern haben, die sich nicht durchsetzen, kann es auch passieren, dass sie die Situation ausnutzen und aggressiv werden. Andere Kinder imitieren ihre Eltern und halten sich immer bescheiden zurück. Sie üben sich darin, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu verleugnen; und so gelingt es ihnen nicht, ein positives Selbstgefühl zu entwickeln oder ihr Potential zu verwirklichen.

Der Drei-Stufen-Prozess

Wir alle verlieren gelegentlich die Kontrolle, ob wir dabei nun aggressiv handeln oder uns nicht durchsetzen, und unsere Kinder bleiben dabei auf der Strecke. Der Drei-Stufen-Prozess will Eltern darin unterstützen, ihren Willen zu stärken und ein grösseres Mass an Selbstkontrolle zu erlangen.

Stufe 1: Gewährsein entwickeln

Stufe 1 hilft uns, zu erkennen, dass wir in unserem Verhalten die Kontrolle verloren haben. Gewährsein ist immer der erste Schritt in Richtung Wachstum. Dazu dient eine Zeichenübung. Zu Beginn fragt man sich: "Wer oder was ist dieser Teil von mir, der einer positiven Beziehung zu meinem Kind am meisten im Weg steht?" Dann zeichnen sie das Bild, das ihnen als Antwort in den Sinn kommt. Wenn die Zeichnung fertig ist, geben die Eltern diesem Charakter bzw. dieser Unterpersönlichkeit einen Namen - einen, der seine/ihre Essenz am treffendsten ausdrückt (S.12). Schliesslich beantworten sie die drei folgenden Fragen zu dieser Unterpersönlichkeit:



Wie sieht sie aus und wie verhält sie sich?

Wie fühlt sie sich?

Wie wird sie dünner?

Die Rasende Regina ist eine Unterpersönlichkeit, die ich vor 28 Jahren gezeichnet habe. Die meisten Charaktere sind entweder aggressiv oder können sich nicht durchsetzen. Als Tom seine Unterpersönlichkeit zeichnete, nannte er sie "Monster Mann". Alice gab ihrer durchsetzungsschwachen Subpersönlichkeit den Namen "Tina-tut-alles".

Stufe 2: Übungen, um den Willen zu stärken

Zwei einfache, aber tiefgreifende Übungen helfen Eltern dabei, mehr Kontrolle über sich zu erlangen. Wenn sie täglich gemacht wird, hilft die Entspannungsübung Eltern, Spannung abzubauen und macht es ihnen so möglich, ruhig zu bleiben, sodass es im Laufe der Zeit immer unwahrscheinlicher wird, dass sie explodieren. Die Brücken-Übung, die auf die Entspannungsübung folgt, hilft Eltern dabei, sich dessen bewusst zu bleiben, dass sie eine Wahl haben. Sie können selbst entscheiden, wie sie sich verhalten, fühlen und denken.

In der Entspannungsübung werden zwei bewährte Techniken kombiniert, die von Sportlern, Leuten in Stressabbauprogrammen und in Schmerzmanagementkliniken erfolgreich eingesetzt werden. Beide Techniken - sie benutzen den Atem und die Vorstellungskraft - führen zu messbaren Veränderungen im menschlichen Körper.

Die Wirkung der Übung beruht darauf, dass viele von uns Spannungsgefühle im Bauch oder im Bereich des Solarplexus lokalisieren. Wir haben dafür so Ausdrücke wie "das liegt mir im Magen" oder "das muss ich erst verdauen".

In dieser Übung wird diese Energie durch Entspannung und durch die Kraft der Imagination transformiert. Während sie tief atmen, visualisieren die Eltern, wie sich die Energie wie in einem unsichtbaren Lift nach oben bewegt und ihre Qualität sich dadurch transformiert. Der menschliche Geist ist Suggestionen gegenüber äusserst empfänglich, besonders in Bilder-Form. Genau diese Eigenschaft kann zu praktischen und nützlichen Ergebnissen führen.

Die Entspannungsübung

Vorbereitung:

Setzen Sie sich bequem hin: mit gekreuzten Beinen oder auf einem Stuhl mit beiden Füßen flach am Boden. Die Wirbelsäule aufrecht, die Augen geschlossen.

Schritt 1: Atmen Sie langsam ein, während Sie bis sechs zählen. Beim Einatmen stellen Sie sich direkt hinter Ihrem Körper, parallel zur Wirbelsäule, einen Lift vor. Lassen Sie in Ihrer Vorstellung die Spannungsgefühle aus dem Solar Plexus in diesem imaginären Lift nach oben steigen - zum liebenden Herzen- und dann in den weisen Kopf.

Schritt 2: Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis acht. Stellen Sie sich vor, wie die Energien aus Ihrem Herzen und Ihrem Kopf verschmelzen, und wie Ihr Kopf sich dabei mit der Energie von Liebe und Weisheit anfüllt.

Schritt 3: Atmen Sie aus und zählen Sie dabei bis sechs. Lassen Sie zu, dass die Energie der liebenden Weisheit durch den Platz zwischen Ihren Augenbrauen nach draussen strahlt, und wie sich dabei der Raum mit Ruhe und Stille füllt.

Die gesamte Übung besteht aus drei Durchgängen.

Benötigte Zeit:

28 Sek. pro Zyklus

x3 Zyklen

gesamt: 84 Sekunden

Von dieser Entspannungsübung profitieren Eltern in vielerlei Hinsicht. Zum einen unterstützt es sie darin, Körper und Geist zu entspannen. Wenn sie erst entspannt sind, können sie ruhig bleiben. Mit der grösseren inneren Ruhe können

sie eine negative Geisteshaltung in eine positive verwandeln. Und schliesslich erinnert diese Übung Eltern daran, dass sie ihre Stimmungen und Launen verändern können.

Wenn Eltern sich erst mal ruhig fühlen und eine positive Geisteshaltung haben, sind sie bereit für den nächsten Schritt: Perspektive zu entwickeln, d.h. ihre Wahlmöglichkeiten klarer zu sehen. Im Kurs benutze ich dafür eine Adaption von Assagiolis Disidentifikationsübung (1965, S.22) und empfehle, die Brückenübung nach der Entspannungsübung zu machen.

Wir alle haben schon mal die Erfahrung gemacht, dass wir "explodieren" oder völlig die Kontrolle über uns verlieren und es in dem Augenblick nicht mal bemerken. Irgendwann wird uns dann klar, was passiert, und wir sagen uns: "Oh je, ich bin zu weit gegangen." Es ist, als würde ein Teil von uns agieren, während ein anderer Teil es beobachtet. Die Brücken-Übung ermöglicht es uns, dieses äusserst wichtige "duale Gewahrsein" zu erlangen. Nur dann können wir die Unterpersönlichkeit erkennen, wenn sie die Bühne betritt - oder besser noch, schon davor. Und schliesslich hilft uns diese Übung auch dabei, uns zu zentrieren.

Die Brücken-Übung

Zweck: Zu erkennen, dass wir aus mehr bestehen als nur unserer Unterpersönlichkeit - und dass wir uns dafür entscheiden können, uns mit unserem zentrierten Selbst zu identifizieren.

Vorbereitung: die Entspannungsübung

Anleitung: Bleiben Sie bequem sitzen, entweder mit gekreuzten Beinen am Boden oder auf einem Stuhl mit beiden Füessen flach am Boden. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufrecht ist, und schliessen Sie die Augen. Rufen Sie sich die Zeichnung von Ihrer Unterpersönlichkeit in Erinnerung und Ihre Beschreibung davon. Benutzen Sie diese Informationen in der Übung. Sie müssen sie nicht laut aussprechen.

Schritt 1: Beschreiben Sie, wie Ihre Unterpersönlichkeit aussieht und was sie tut.

Bekräftigen Sie still für sich:

Ich bestehe aus mehr als nur der Form und den Handlungen meiner Unterpersönlichkeit.

Ich bin das zentrierte Selbst. Ich entscheide über meine Handlungen.

Schritt 2: Beschreiben Sie, wie sich die Unterpersönlichkeit fühlt.

Bekräftigen Sie still für sich:

Ich bestehe aus mehr als nur den Gefühlen der Unterpersönlichkeit. Ich bin das zentrierte Selbst. Ich entscheide darüber, wie ich mich fühle.

Schritt 3: Beschreiben Sie, was die Unterpersönlichkeit denkt.

Bekräftigen Sie still für sich:

Ich bestehe aus mehr als nur den Gedanken der Unterpersönlichkeit. Ich bin das zentrierte Selbst. Ich entscheide darüber, was ich denke.

Schritt 4: Bekräftigen Sie, wer Sie sind und dass Sie sich entscheiden können.

Ich bin das zentrierte Selbst. Ich entscheide darüber, wie ich handle, fühle und denke.

Eltern berichten, dass das Wissen darum, dass sie die Entscheidungsfreiheit haben, einen grundlegenden Unterschied macht. Hier sind zwei Beispiele dafür: "Ich habe eine neue Gewohnheit. Wenn "Sarkastische Sarah" damit anfängt, den Kindern gegenüber ätzende Kommentare zu machen, halte ich nun inne und sage ganz laut "Wau". Die Mädchen lachen- und manchmal sogar auch ich. Das hilft. Dann kann ich mich bremsen, tief durchatmen und vernünftig reden." (S.50)

"Mehr und mehr kann ich es vorher spüren, dass eine Explosion naht. Ich kann es allerdings nicht sofort verändern. Aber ich sage den Kindern dann, ich müsse aufs Klo; im Badezimmer beruhige ich mich dann. Das ist nur ein Anfang, aber es ist besser, als mich in die "Rumkommandierende Ruth" zu verwandeln." (S.50)

Stufe 3: Das zentrierte Selbst ausdrücken

Wenn Eltern beginnen, ihren Willen durchsetzen zu können, eröffnet sich eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten. Mit der entsprechenden inneren Ruhe können sie denken, bevor sie handeln. Sie können ihre Fähigkeiten einsetzen - Durchsetzungskraft, die Fähigkeit zuzuhören, zu planen oder Probleme zu lösen - und sind so ein Vorbild für gegenseitigen Respekt. Und das ermutigt die Kinder und Jugendlichen dazu, es ihnen gleichzutun.

Der Wille in Aktion

Die folgend Schilderung ist kein Beispiel für einen perfekten Umgang mit der Situation. Doch sie macht deutlich, wie eine reale Mutter ihren Willen schulte und wie die Familie von ihrem Wachstum profitierte.

"Der Morgen war die Hölle. "Hast du dir die Haare gekämmt? Wo ist dein Geld fürs Mittagessen?" Wir waren gerade umgezogen, und die Kinder gingen in eine neue Schule. "Hast du deine Unterlagen?" "Ich finde meinen Pulli nicht." Wir waren schon spät dran; ich schnappte meinen Aktenkoffer und die Wegskizze mit der neuen Busroute, und wir rannten zum Auto.

Wir rasten zur Haltestelle - und konnten gerade noch die Auspuffgase sehen, als der Bus losfuhr. Ich zwang mich, ruhig zu bleiben und dachte: "Ich überhole ihn einfach und fahre zur nächsten Haltestelle voraus." Wir rasten dem Bus ein paar Strassen voraus; ich hielt mit quietschenden Reifen und sagte den Kindern, sie sollten ihre Sachen schnappen und machen, dass sie aussteigen. Sie aber waren fest davon überzeugt, dass das nicht die richtige Stelle sei. Ich war mir aber ganz sicher; ich war stolz darauf, dass ich zwei Tage davor die Wegskizze ganz genau studiert hatte und dass ich an alles gedacht hatte. Ich befürchtete, ich würde zu spät zur Arbeit kommen und war wütend auf sie, weil sie rumgetrödelt hatten; mir war einfach überhaupt nicht nach Zuhören. Mein Kopf war beschäftigt mit meinen wütenden Gedanken: "SIE hatten die Unterlagen ja gar nicht gesehen, die ich so sorgsam organisiert und geordnet hatte; sie waren ja nur kleine Kinder, die es nicht mal schafften, selbständig rechtzeitig fertig zu sein!" Die Kinder versuchten, mich zu überzeugen, aber es war sinnlos; sie konnten sehen, dass ich mich nur noch mehr aufregte. Es dauerte eine Weile, bis ich dieses enge, wütende Gefühl in meiner Brust wahrnahm; mir wurde klar, dass ich in einem Zustand war, der uns Probleme bescheren würde. Mir fielen Techniken ein, die ich im Kurs gelernt hatte, und schaffte es (gerade noch) einen Moment lang innezuhalten. Ich beruhigte mich etwas, sodass ich einen neue Perspektive einnehmen konnte - und entschuldigte mich bei den Kindern wegen meines Wutausbruchs; ich bat sie, mir zu erklären, was sie wussten. Sie deuteten auf eine Strassenecke zwei Strassen weiter und sagten, sie seien sicher, dass das der richtige Platz sei. Endlich konnte ich mein Ego beiseitelassen und auf sie hören. Zu meinem Bedauern hatten sie recht. Wir trafen auf den Bus (an dem Ort, den sie genannt hatten) und konnten den Tag dann mit einem Gefühl gegenseitiger Wertschätzung beginnen. Anstelle von Wut und Frustration konnten wir über unser Missgeschick und meine kurze Phase der Verblendung lachen." (S. 189 -190)

Wie Assagioli schon sagte: "Eine ganz zentrale Rolle spielt dabei die ungeheure Macht des eigenen menschlichen Willens; und er sollte auch vor allem anderen vorrangig sein." (S.6) Indem sie den Willen schulen, beginnen Eltern ihren Traum von einer Familie zu verwirklichen, in der gegenseitiger Respekt herrscht. Die Eltern unterstützen damit ihre Kinder darin, ihre Qualitäten zum Leuchten zu bringen und entdecken dabei auch ihre eigenen.