



**ICH. DU. WIR.**

**Ein neues Wir  
braucht  
starke Ichs**

Persönliche Entfaltung und  
kollektive Stärke in Systemen  
wirksam gestalten

# Starke Kinder brauchen starke Eltern

## Integrale Elternschaft als Humus für gesunde kindliche Entwicklung

Fast 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erkranken innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung - darunter Ängste, Verhaltensauffälligkeiten und Depression (BPtK, 2025). Diese Zahl klingt schockierend - vor allem, wenn man einbezieht, dass familiäre Faktoren bei psychischen Belastungen im Kindes- und Jugendalter eine entscheidende Rolle spielen:

Darunter die psychische Stabilität der Eltern, deren Sensitivität, ein funktionales Erziehungsverhalten sowie die elterliche Partnerschaft. Die Familie ist nun mal der primäre Beziehungs- und Erziehungskontext und stellt somit die Weichen für eine gesunde kindliche Entwicklung.



Nehmen wir Bezug auf das Beispiel des inneren Gartens von Natascha Pfeiffer: Der Garten eines Kindes wächst und gedeiht mit dem Humus - dem Boden, den Eltern zur Verfügung stellen. Fehlen dem Humus wichtige Nährstoffe oder ist er sogar schädlich vorbelastet, wachsen manche Pflanzen gar nicht und gehen ein; und manche werden krank.

Bei angemessenem, auf den Garten angepassten Humus dennoch wächst und gedeiht der Garten eines Kindes auf eine kraftvolle Art: über die Zeit wachsen nicht nur sehr robuste Pflanzen, sondern auch komplexere, zartere Pflanzen, die mehr Ressourcen brauchen. Je komplexer und gesünder das Ökosystem des Gartens eines Kindes, desto gesünder verläuft auch dessen Entwicklung. Nach einiger Zeit erschafft sich ein solch gesundes Ökosystem ein inneres Gleichgewicht, eine Homöostase; und die einzelnen Pflanzen beginnen sich gegenseitig in ihrem Wachstum zu unterstützen, so dass die Stabilität immer weniger vom Humus abhängig ist.

#### **Zurück zur Praxis:**

Was genau brauchen Kinder und Jugendliche nun für einen gesunden Garten; was brauchen sie, um während des Auf-Wachsens ein starkes Ich zu entwickeln?



Und was kann ich – als Mutter oder Vater – tun, so dass die Zukunft mit starken Ichs genährt ist, die im Konglomerat in einem starken Wir münden, welche dazu fähig sind, die komplexen Probleme der Gesellschaft zu lösen, die Natascha Pfeiffer zu Beginn ihres Artikels beschrieben hat?



Als systemische Familientherapeutin beschäftige ich mich **umfassend mit der kindlichen Entwicklung** und begleite leidenschaftlich Mütter, Väter und Familien bei den aktuellen Herausforderungen der Elternschaft: Entwicklungspsychologische Modelle wie *StAGES*, *Spiral Dynamics* wie auch die *Kindliche Entwicklung* nach Piaget geben uns eine Idee, wie wir den Garten eines Kindes nähren und bepflanzen können, so dass die Heranwachsenden ein Bewusstsein für nachhaltige und weltzentrische Lösungen entwickeln. So können durch eine integral orientierte und bewusste Elternschaft bspw. im frühen Alter umweltschonende Werte vermittelt werden, die ein Kind im späteren Leben berücksichtigt, wenn es im Erwachsenenalter ein Unternehmen gründet

## **Heilung und Entwicklung für Kinder durch Eltern**

Ein systemisch-integraler Blick in die Gesellschaft lässt beobachten, dass Erziehung – sei dies durch pädagogische Systeme oder durch Eltern – in seltensten Fällen auf einer weltzentrischen Ebene stattfindet.

Die provokant formulierte Hypothese dazu lautet: **Eltern und pädagogische Systeme erziehen – im Durchschnitt – für sich selbst und nicht fürs Kind.**

An dieser Stelle ist es mir wichtig zu betonen, dass dies aus einem Unbewusstsein heraus geschieht und Eltern wie auch PädagogInnen immer – wirklich immer – mit bestem Wissen und Gewissen das tun, was ihnen zum derzeitigen Zeitpunkt zur Verfügung steht. Gleichzeitig sehe ich, dass es für eine in der Tiefe gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Kindern nicht genügt. Die an dieser Stelle größten Fortschritte darf ich in meiner Arbeit vor allem dann beobachten, wenn Eltern:

- 1 eigene Einschränkungen aus der persönlichen Herkunftsgeschichte bearbeiten (v.a. Aufklärung eigener Bindungs- und Entwicklungstraumata; vgl. bspw. Gopal Norbert Klein)
- 2 sich systemisch-integrales Wissen aus der Pädagogik und Pädagogischen Psychologie aneignen

**Die Kombination dieser beiden Ansätze ist vor allem aus dem Grund wirksam, weil es Eltern in zwei fundamentalen Bereichen unterstützt: Punkt 1) unterstützt die Heilung und Punkt 2) die Entwicklung der Eltern.**



Wir alle haben Verletzungen aus unserer Biografie - ob wir uns das bewusst sind oder nicht; und wir alle sind in unserer Wahrnehmung begrenzt - und die Dinge sind oft anders, als sie uns erscheinen. Eine bewusste, integral orientierte Elternschaft setzt an diesen Punkten an und ist demnach nicht nur ein großes Geschenk für Kinder, sondern für die ganze Familie: **Eltern erfahren durch Innenschau und Sortierung der eigenen Geschichte ein Stück mehr Heilung.**

Zudem verstehen sie durch systemisch-integrales Wissen ihr Kind besser und agieren demnach flexibler in ihrem Erziehungsverhalten. Diese Verwobenheit aus Heilung und Entwicklung stärkt Mutter und Vater wie auch deren Eltern-System – und dies wiederum wirkt sich stärkend aus auf die Mutter/Vater-Kind-Beziehung, die Eltern-Kind-Beziehung, das Netz der Familie – und das stärkt schließlich das Kind.



# Der Heilungsaspekt

Sobald Eltern Innenschau und Selbstreflexion betreiben, werden sie frei von eigenen Einschränkungen aus ihrer Vergangenheit. Das setzt eines der subtilsten und gleichzeitig wirksamsten Erziehungsmethoden in Gang: Das Lernen am Modell (vgl. Albert Bandura).

**Kinder lernen nicht durch das, was wir ihnen sagen – sondern vielmehr durch das, was wir ihnen vorleben!**

Starke Ichs brauchen einen gesunden und gut integrierten Selbstwert. Wenn ich als Mutter oder Vater einen negativen oder instabilen Selbstwert habe, ist es aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive hoch unwahrscheinlich, dass die eigene Tochter, der eigene Sohn die Entwicklungsstufe des Selbstwertes (s.a. Egozentrischen\* Entwicklungsphase, Altersspanne ca. 2-6 Jahre) ohne Einschränkungen durchläuft.

## >> Ein Beispiel:

In rationalen Gesellschaften drückt sich ein negativer Selbstwert bei Erwachsenen häufig in einer systematischen beruflichen Überarbeitung aus:



“Ich bin es nicht wert, dass es mir gut geht. Deshalb arbeite ich so lange, bis ich nicht mehr kann.” Oder: “Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste. Deshalb arbeite ich viel, um mir und anderen zu beweisen, dass ich wertvoll bin.”

Ein Kind beobachtet demnach, dass Mutter/Vater die eigenen körperlichen und seelischen Grenzen missachtet. In der egozentrischen Entwicklungsphase kommt das Kind nun in einen Konflikt: **die Evolution, die inneren Wachstumsimpulse**, treiben das Kind an, durch den Ausdruck von Wut und Kraft die eigenen Grenzen zu setzen, zu wahren und zu verteidigen.

Durch diese Impulse lernt ein Kind, Grenzen zu setzen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich selbst zu lieben. **Das Fundament eines stabilen, positiven Selbstwerts wird geformt.**

Nachdem Mutter und Vater jedoch keine Grenzen setzen und die eigenen Bedürfnisse missachten – dem Kind also das Gegenteil des eigenen Wachstumsimpulses vorleben – wird das Kind diese Impulse als „falsch“ abspeichern und unterdrücken. In manchen Fällen zeigen Kinder die eigene Wutkraft, die Eltern können diese jedoch auf Basis der eigenen unterdrückten Wutkraft nicht halten; **in den meisten Fällen unterdrücken Kinder die Wut komplett.** In beiden Fällen entsteht ein Entwicklungstrauma: das Kind ist der Überzeugung, dass Wut etwas sei, das zutiefst falsch ist (“Ich darf nicht wütend sein”; “Wenn ich wütend bin, bin ich falsch”) und alles, das damit in Verbindung steht (Selbstverteidigung, Selbstwert) kann nicht in gesunder, stabiler Form entwickelt werden. Die Pflanze Selbst. Selbstwert im Garten eines Kindes kann nicht auf eine gesunde Weise heranwachsen.

Wenn eine Mutter oder Vater jedoch durch Innenschau und therapeutische Heilungsprozesse den eigenen Selbstwert steigert und auf gesunde Weise integriert, **muss dieses sogenannte Entwicklungstrauma nicht mehr an das Kind weitervererbt werden.** Mit

einem gesunden Selbstwert wird sich der eigene Sohn, die eigene Tochter von anderen Kindern abgrenzen und verteidigen, wenn es bspw. geschubst wird. Im späteren Berufsleben wird es gut auf sich achten und nicht – wie mit einem Entwicklungstrauma – dazu neigen, in ein Burn-Out zu verfallen.

## Der Entwicklungsaspekt

Durch ein systemisch-integrales Verständnis für die kindliche Entwicklung lernen Eltern, angepasst an den entwicklungspsychologischen Stand eines Kindes zu erziehen. Dadurch können Eltern präventiv anstatt intervenierend handeln: sie wissen, was demnächst auf sie zukommt, und vermeiden dadurch stressbehaftete Anpassungsmechanismen, die durch das plötzliche Auftreten der nächsten Entwicklungsstufe in das Familienleben treten. Das heißt auch, dass sich das erzieherische Verhalten – das Eltern-Sein – mit jeder Entwicklungsstufe eines Kindes verändert. Der Humus braucht je nach Art der Pflanze eine andere Nährstoffzusammensetzung.





## >> Ein Beispiel:

Während Kinder in der egozentrischen Entwicklungsphase **sehr ich-bezogen** durch die Welt gehen, gehen Kinder in der soziozentrischen\* Entwicklungsphase (Alters-spanne ca. 5-12 Jahre) **wir-bezogen** durch die Welt. **Plötzlich werden Kindern soziale Beziehungen, Freundschaften und Kontakte wichtig.** Damit dies auf eine stabile Art und Weise möglich ist, interessieren sich Kinder plötzlich für Regeln, Strukturen und Richtlinien.

Dahinter liegt folgender Gedanke: Wenn wir uns beide an die sozialen Regeln halten, können wir in gelingender Beziehung stehen. **In der tiefen Phase dieser Stufe führt dies teilweise so weit, dass Kinder Disharmonien in Beziehungen als etwas enorm Schlimmes empfinden:** bspw. Kinder, die aufgrund einer

gemeinen Aussage eines anderen Kindes sehr aufgelöst sind, denn dies gilt als Regelbruch des Beziehungs-Kodex ("wir reden lieb miteinander"). Zudem können Kinder in der tiefen Phase dieser Entwicklungsstufe nicht flexibel mit Regelverstößen umgehen und wirken auf Eltern (die diese Fähigkeit bereits haben) sehr absolut: häufig auch bei alltäglichen Dingen beobachtbar ("Mama, Du kannst den Karton nicht in den Restmüll werfen. Das ist falsch!").

Durch systemisch-integrales Wissen lernen Eltern, dass Kinder in dieser Entwicklungsstufe noch nicht die Kapazitäten haben, mit Spannungen in Beziehungen umzugehen oder über Regeln, Strukturen und Richtlinien zu reflektieren. Sie lernen, dass es eine Überforderung des kindlichen Bewusstseins darstellt, es damit zu konfrontieren (bspw. "Hier gibt es gerade keine Mülltonne für Karton,



deshalb schmeiße ich es in den Restmüll.“) und es nur liebevoll ist, auf die Bewusstseins-ebene des Kindes zu gehen und es dort abzuholen, wo es gerade steht.

## Die Knospen des Gartens

In der Arbeit als systemische Familientherapeutin zeigt sich für mich immer wieder neu, dass die Stärkung des Kindes nur durch die Stärkung der Eltern geschehen kann. In welcher Form auch immer die Eltern an sich arbeiten (Elternschaft, Partnerschaft, Familie und Gesellschaft), die Wirkung überträgt sich immer auf die Entwicklung des Kindes.

Wenn sich Kinder durch alle Entwicklungsstufen gesund entwickeln können, sind sie in der Lage, **das eigene Leben Er-Wachsen zu gestalten und mit den Herausforderungen der Welt konstruktiv umzugehen.**

Denn nur ein Garten mit gesundem und fruchtbarem Boden und einem stabilen Ökosystem bringt jedes Jahr – in jedem Zyklus – neue Früchte und Knospen zum Vorschein.



Feinsinn – Psychologische Praxis für Coaching  
und Systemische Therapie  
**Dr. Stefanie Dotzel**

[www.feinsinn-praxis.de](http://www.feinsinn-praxis.de)  
[feinsinnpraxis@gmail.com](mailto:feinsinnpraxis@gmail.com)  
+49 (0) 151 52 92 71 06

Als systemische Therapeutin und Seminarleiterin begleite ich Systeme – Individuen, Paare und Familien – in herausfordernden Situationen, um zurück in eine Balance zu finden.

# Glossar

**Ayuh:** Leben, i.S.v. auf allen Ebenen erfüllte Lebensspanne

**Ayurveda:** Wissen vom Leben

**Bindungstraumata** bezeichnen punktuelle oder sequenzielle Phänomene, bzw. das Verhaltensmuster, das daraus resultiert, die Kinder beim Großwerden durch ihre Hauptbezugspersonen erleben. Wird die Autonomiebestrebung oder der Drang nach Nähe und Sicherheit immer wieder "ungesund" erlebt, kann dies zu späteren Bindungsschwierigkeiten führen, die weit über den klassischen Paarkontext hinausgehen. Aktuell spricht man in der Erforschung dieser Traumata von 4 Typen: Dem Autonomietyp, dem Verschmelzungstyp, dem Freize-Typ und dem Fawn-Response-Typ. Sie bildeten sich heraus, um in der damaligen Situation im Grunde genommen, das soziale Überleben zuzusichern. Anders als Schocktraumata, die bei grundsätzlich eher stabilen Menschen selbst oder mit kurzzeitiger Hilfe überwunden werden können, zeigen Bindungstraumata, dass diese durch achtsame Praktiken bis hin zur Traumatherapie langfristig transformiert werden können/müssen. Bindungstraumata sitzen tief in der Psyche, lenken die Deutungs-

gebung der Gegenwart und sind häufig mit einem Nervensystem verbunden, das unter Dauerbelastung steht.

**Egozentrisch:** In der egozentrischen Ebene liegt die Grundlage der Ich-Identität; hier erkennt das Kind sein Selbst und setzt sich für sich und seine Bedürfnisse ein (Dies äußert sich nicht selten in impulsiven Wutausbrüchen). Der gesunde Verlauf dieser Ebene ist u.a. Voraussetzung für einen stabilen Selbstwert.

**Haltung:** Man kann Haltung als die nicht direkt sichtbare, aber spürbare Basis betrachten, die durch Worte, Körpersprache und Handlungen sichtbar wird. Haltung ist mehr als Meinung oder Verhalten - sie ist die **innere Haltung**, die dem Verhalten vorausgeht. Sie prägt, wie jemand auf Herausforderungen reagiert, wie er mit anderen umgeht, ob er offen oder abwehrend ist, kooperativ oder kontrollierend, wertschätzend oder abwertend.





**Herzkohärenz:** Ist ein Zustand, in dem alle unsere Systeme – physisch, mental und emotional – in Einklang arbeiten.

**Holon:** Dieser Begriff wird in manchen häufig im geschäftlichen Kontext verwendet, beschreibt letztlich jedoch jedes System, das sich aus mehreren zusammensetzt, so ist z.B. ein Molekül ein Holon aus Atomen, Atome sind Holone aus Elektronen, Positronen etc. Ein Team ist ein Holon aus den Einzelindividuen. Bei einer Firma betrachtet man als Holon den unten links Quadrant und den unten rechts Quadrant im Sinne von Ken Wilber. Jedes Holon IST seine Systeme/Holone aus niedriger Ordnung und vereint diese.

**Kosha:** bezeichnet im Ayurveda die fünf Hüllen bzw. Schichten der inkarnierten Seele (Sanskrit: pañcakośāḥ *m. Pl.* "die fünf Hüllen")

**Persönliche Entwicklung:** Der bewusste Prozess, sich selbst besser zu verstehen, eigene Muster zu reflektieren und die eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern.

**Psychologische Sicherheit:** Das Vertrauen, in einem Team offen sprechen zu können – ohne Angst vor Ablehnung, Bewertung oder negativen Konsequenzen.

**Soziozentrisch:** In der soziozentrischen Ebene sucht das Kind nach Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe; und findet sie vor allem in Form von Anpassung, festen Regeln, Rollen und Hierarchien. Der gesunde Verlauf dieser Ebene ist u.a. Voraussetzung für gelingende Beziehungen - sei dies in Form von Freundschaft, Familie oder später auch in Form von Partnerschaft.

**Veda:** Wissen, i.S.v. einer umfassenden Lebensweisheit.

**Vitalität:** Im Teamkontext: Die Fähigkeit, mit Energie, Klarheit und Widerstandsfähigkeit zusammenzuarbeiten – auch unter Druck oder in Veränderung.

**Weltzentrisch:** Diese Ebene kennzeichnet die Fürsorge & Anteilnahme für alle Menschen. Auf der weltzentrischen Ebene versteht ein Individuum, dass es sowohl wunderbare Verschiedenheiten zwischen Menschen und Kulturen gibt, aber auch Gemeinsamkeiten. Es ist zu jederzeit fähig, über das eigene Verhalten zu reflektieren und Dinge zu adaptieren – auch wenn dies selbstbezogenen Bedürfnissen widerspricht.

### **Wertschätzend**

Eine Haltung, die den anderen als gleichwertig betrachtet und respektvoll kommuniziert – auch bei Kritik oder in Konflikten.

**Redaktionell verantwortlich:**

Stefanie Dotzel

Jana Fiaccola

Natascha Pfeiffer

Purvi Shah-Paulini

**Layout, Cover, Seitensatz:**

Natascha Pfeiffer

**Fotocredit:**

Unsplash

Pixabay

Pexels

**Impressum:**

Natascha Pfeiffer

Aystetter Weg 57 c

86156 Augsburg

np@integral-wirken.de

0049 (0) 176 63 20 99 44

Druck 2025



The image features a 4x4 grid of 16 colorful fractal flowers, each with a complex, multi-layered structure and a vibrant color palette of orange, yellow, green, blue, and purple. The flowers are arranged in a grid, with a central 2x2 area containing white squares with text. The background is a dark, solid color.

**ICH.**

**DU.**

**WIR.**