



Drogen jeder Art meist negativ verstärkend. Kommt noch das schlechte Gewissen hinzu, der zuweilen existierende starke Selbsthass oder das schwer auszuhaltende Leiden beim Entzug, kann das zu schwierigen Verhaltensweisen führen.

## Spurensuche in der Kindheit

Unsere Erfahrungen aus der Kindheit haben eine prägende Wirkung auf unsere spätere Gesundheit, unsere Beziehungsfähigkeit und unsere Stressresistenz. Störungen in der kindlichen Entwicklung, wie ein ungünstiges soziales Umfeld oder traumatische Erlebnisse, können die Ausbildung von Persönlichkeitsstörungen verursachen oder begünstigen.

Für unser gesamtes Leben ist es entscheidend, wie wir als Kleinkinder unsere Gefühle erlebt haben und vor allem, wie wir gelernt haben, mit unseren Gefühlen umzugehen. Haben wir gelernt, sie zu regulieren? Dabei kommt unseren frühesten Bezugspersonen, allen voran unseren Eltern, eine sehr wichtige Rolle zu. Diese Beziehung wirkt im günstigsten Fall auf unser Gefühlsleben stimulierend, beruhigend oder wohlwollend korrigierend. Ein enger, von Fürsorglichkeit geprägter Kontakt fördert eine stabile seelische Sicherheit.

**Frühkindliche Erfahrungen** Studien des US-amerikanischen Entwicklungspsychologen Allan Schore belegen, dass Kinder, die nicht beständig oder ausreichend geliebt wurden, lebenslang emotionale Probleme haben. Hingegen sind Heranwachsende, die genug liebende Fürsorge erhalten haben, später im Leben emotional stabiler und weniger ängstlich. In seinen Untersuchungen zeigten solche Kinder zudem in ihrer späteren Entwicklung ein ebenfalls sehr umsorgendes Verhalten, was vermuten lässt, dass positive Interaktionen dazu beitragen, optimistische und soziale Gehirne zu formen.

---

Die Beweggründe für ein Verhalten zu kennen oder zu verstehen, heißt nicht, dass man es akzeptieren muss.

---

**Minenfeld Pubertät** Auch wenn ein Kind sowohl genetisch wie auch erziehungsbedingt störungsfrei durch eine ruhige Kindheit segelte, kann es im Sturm und Drang der Pubertät Schiffbruch erleiden. Für Jugendliche ist die Zugehörigkeit zu einer Peergroup – ob Clique oder Gang – von großer Wichtigkeit. Hier werden fernab des Elternhauses oder der Schule eigene, zum Teil neue Werte und Stile gelernt. Diese können förderlich sein, müssen es aber nicht. Nicht dazuzugehören oder bewusst ausgeschlossen zu werden, kann zu einer traumatischen und belastenden Erfahrung werden, die sehr am Selbstwertgefühl kratzen kann.

## PRÄGENDE ERFAHRUNGEN FÜR UNSEREN AUTOPILOTEN



Unsere Erfahrungen – vor allem die aus unserer Kindheit und Jugend – prägen unser Gehirn. Durch sie bildet sich ein neuronales Netz mit für uns typischen Automatismen und Routinen aus, die sehr stabil sein können. Man kann sich das vorstellen wie einen Autopiloten, der je nach Anforderung entsprechende Abläufe gespeichert hat. Dabei muss dieser Autopilot noch nicht mal extra aktiviert werden – meistens stoßen äußere Einflüsse die inneren Prozesse an.

Da unser Organismus sehr darauf bedacht ist, gut mit seiner Energie zu haushalten, befinden wir uns im Erwachsenenalter meistens im Autopilotmodus und nutzen die immer gleichen Routen – gleichgültig, ob sie gut oder schlecht für uns sind. Das gilt vor allem für kritische Situationen, wenn gar keine Zeit ist, unser Bewusstsein einzuschalten.

Im Folgenden stelle ich Ihnen typische Prägungen aus der Kindheit und Jugend vor, die uns maßgeblich beeinflussen können.

**Verlust, frühe Trennungen und Schicksalsschläge** Diese dramatischen Erlebnisse bringen schon uns Erwachsene aus der Bahn. Wie soll es da Kindern gehen, die mitten in ihrer Entwicklung sind und auf einen geringeren Schatz an Erfahrungen zurückgreifen können? Längere Klinikaufenthalte oder die Trennung der Eltern können starke Ängste vor Verlust und Einsamkeit hervorrufen. Durch Krankheiten in der Familie oder Tod können sich Schuldgefühle entwickeln, die zu dem inneren Zwang führen, man müsse den Verlust ausgleichen oder wiedergutmachen.

**Vernachlässigung und Ablehnung** Wenn Eltern auf die Ängste und Nöte ihrer Kinder nicht reagieren, sie vielleicht noch nicht einmal wahrnehmen, dann erzeugt das im Kind einen erheblichen Stress. Die Folge kann sein, dass es sich von allen im Stich gelassen fühlt und nicht mehr zeigt, was es wirklich fühlt, um sich zu schützen. Vielleicht traut das Kind auch seinen Gefühlen nicht mehr? Immerhin hat es keine Resonanz darauf erhalten. Vielleicht sind sie ja falsch? Mit der Zeit kann sich so ein übersensibles Radar für Zurückweisungen oder Kritik entwickeln.

---

Fehlende Zuwendung, gar Ablehnung verunsichert Kinder.

---

**Missbrauch, Prügel und Willkür** Kinder, die Prügel, Willkür oder Missbrauch ausgesetzt sind, lernen früh, geringste Vorzeichen für Zurückweisungen zu erkennen. Als Erwachsene reagieren sie dann übersensibel auf Kritik. Insbesondere sexueller oder emotionaler Missbrauch prägen das Gehirn und das Verhalten.

**Beschimpfungen und fehlender Respekt** Von Kindern wird ganz automatisch

erwartet, dass sie Erwachsenen Respekt zollen. Umgedreht erfahren sie leider nicht immer Respekt von uns. Nicht selten sind Kinder Spott und Herabsetzungen durch die Erwachsenen ausgesetzt, worunter ihr Selbstwertgefühl leidet. Zum Beispiel durch vermeintlich lustige Frotzeleien wie „Da kommt ja unser Germany’s Next Top Moppel“ oder Beschimpfungen wie „Lass das, dafür bist du zu blöd.“ Ein Kind folgert daraus, dass es so, wie es ist, nicht richtig ist. Wer als Kind ständig Hänseleien, insbesondere durch die Eltern, erleiden musste, wird als Erwachsener zu negativen und selbstkritischen Gedanken neigen und ein geringes Selbstwertgefühl haben. Sehr wahrscheinlich wird er sich selbst ständig abwerten.

**Überzogene Erwartung, Dauerkritik und fehlendes Zutrauen** Nehmen Eltern Erfolge für selbstverständlich oder erhält das Kind nur bei Fehlern und Misserfolgen Aufmerksamkeit, dann wird es ihm schwerfallen, sich selbst als kompetent wahrzunehmen. Statt stolz auf die eigenen Fähigkeiten zu sein, wird es eher ständig an sich zweifeln. Statt neugierig und gelassen Dinge auszuprobieren, wird es Entscheidungen und Aufgaben nur zögerlich oder gar nicht angehen – zu tief ist die Angst vor Misserfolgen. Fehlendes Zutrauen unterwandert dann auch den Wunsch nach Selbständigkeit, man sucht Zuflucht in abhängigen Beziehungen, in denen andere wieder die Verantwortung übernehmen. Oder man hat ständig das Gefühl, etwas beweisen zu müssen. Das kann zu großen Erfolgen motivieren, aber auch zu Rechthaberei führen.

---

Zu viel Lob verunsichert im gleichen Maße wie zu viel Kritik.

---

**Alles wird gelobt** Zu viel und vor allem unberechtigtes Lob kann genauso schädlich sein wie überzogene Kritik. Wird alles immer und überschwänglich gelobt, lernt ein Kind nicht, seine Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Mit der Zeit wird es misstrauisch, ob dem Lob zu trauen ist. Zum anderen kann es Kritik und Misserfolge kaum aushalten. Das hat zur Folge, dass das Selbstbewusstsein sinkt und gleichzeitig der innere Zwang, immer erfolgreich sein zu müssen, steigt.

### EIN TEUFELSKREIS



Wenn Kinder anderen Menschen misstrauen, entwickeln sie oftmals Aggressionen, wodurch ein Teufelskreis entsteht: Sie gehen davon aus, schlechte Erfahrungen zu machen, also verhalten sie sich aggressiv. Das wiederum erzeugt Konflikte, durch die sie sich in ihrer Erwartung bestätigt fühlen.



### BELOHUNG UND GUTE GEFÜHLE

Verhaltensweisen, die andere Menschen irritieren, müssen vom Sender keineswegs als unangenehm empfunden werden. Hat man zum Beispiel als Kind die positive Erfahrung

gemacht, durch permanentes Nörgeln zum ersehnten Ziel zu kommen, wird man dieses Verhalten selbst nicht als nervig empfinden – auch wenn man die Reaktionen der anderen bewusst wahrnimmt. Man hat ja mit der Masche Erfolg, und das wird mit guten Gefühlen honoriert.

## Die Einflüsse der Umwelt

Wir alle leben nicht in einem Vakuum, sondern in einer Umwelt, die uns beeinflusst und die wir beeinflussen. Ob physisch, sozial, psychisch, spirituell – sämtliche Umwelteinflüsse haben ihren Anteil daran, wie wir denken, fühlen und handeln. Mit den folgenden Beispielen möchte ich Ihnen verdeutlichen, wie diese äußeren Einflüsse auf uns wirken.

**Vorbeugende Angriffe** In fünf Studien mit rund 1300 Teilnehmern fand der Psychologe Nir Halevy von der Stanford University in Kalifornien heraus, dass wir aus einem vagen Gefühl der Bedrohung zu „Präventivschlägen“ („defensive aggressions“) neigen, wie zum Beispiel andere verbal anzugreifen oder Beziehungen vorsorglich abubrechen. Er stellte ferner fest, dass dies vor allem dann passiert, wenn wir eine Situation als hoffnungslos empfinden. Dabei braucht es keinen direkten Anlass.

**Schlecht zu lesen – keine Motivation** Manchmal sind die Gründe für negative Gefühle äußerst subtil. Die Wissenschaftler Hyunjin Song und Norbert Schwarz von der University of Michigan (Ann Arbor) fanden heraus, dass unsere Motivation von Umständen beeinflusst werden kann, die auf den ersten Blick keinen Zusammenhang erkennen lassen. Sie zeigten in mehreren Experimenten, wie schnell man allein aufgrund der Lesbarkeit einer Schrift trügerische Rückschlüsse über den Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe ziehen und damit schlechte Laune bekommen kann.

In einer dieser Studien baten sie Probanden, verschiedene Kochrezepte nachzukochen. Die eine Hälfte der Teilnehmer bekam den Text in der leicht lesbaren Schrift Tahoma. Die andere Gruppe erhielt den Text in einer sehr verschnörkelten und eher schwer entzifferbaren Schrift. Die Buchstabengröße war in beiden Fällen die gleiche, ebenso die Schriftfarbe. Probanden, die Rezepte in der schwer lesbaren Schrift lesen mussten, meinten frustriert, sie würden das Gericht eher nicht kochen, da es zu schwierig sei und zu viel Zeit in Anspruch nehme. Die Vergleichsgruppe war deutlich motivierter: Selbst Kochanfänger trauten sich schwierige Gerichte zu. Wenn ein äußerer Reiz derart stark auf unser Unbewusstes wirken kann, dass er unsere Reaktionen beeinflusst, lässt dies erahnen, wie mächtig manche Nebensächlichkeiten sein können.

# DIE GUTEN SEITEN VON ÄRGER UND WUT

*Ärger ist ein Gefühl, das alle Menschen gut kennen. Er kann übertrieben und destruktiv sein, aber auch angemessen und förderlich. Ärger ist eine Energie, die ebenso mobilisieren wie auch krank machen kann. Je besser wir diese Energie verstehen, desto leichter können wir sie überwinden oder für uns nutzen.*

## Anger is an energy!

„Anger is an energy“, sang der Punkrocker Johnny Rotten bereits in den 1970er-Jahren. Laut Statistik ärgern wir uns laufend und zweimal in der Woche heftig. Glücklicherweise verfliegt das Gefühl, das von Unbehagen oder Missmut bis hin zu Wut oder Zorn reichen kann, nach etwa einer Stunde.

Ärger gehört wie Freude, Überraschung, Ekel, Angst oder Traurigkeit zu unseren Grundgefühlen. Anders als Angst oder Traurigkeit wirkt Ärger jedoch nicht lähmend. Ganz im Gegenteil: Ärger mobilisiert in uns Energie, die aus der Frustration erwächst, dass etwas nicht so läuft, wie wir es erhofft haben oder gewohnt sind. Ärger kann somit Orientierung geben und wichtige Veränderungen in Gang setzen. Wenngleich Ärger dahin führen kann, wo man nie hinwollte, hat er auch das Potenzial für gute Wendungen.

## Empörung erwünscht!

Hass, Ärger oder Wut sind nicht das Gegenteil von Liebe. Das Gegenteil von Liebe ist Gleichgültigkeit. Richtig eingesetzt, kann uns Ärger dabei unterstützen, für uns oder andere einzustehen. Es gibt Momente, da ist es erwünscht, sich zu