

und bei dem, worum es wirklich geht. Als ich Marco diese Frage stelle, schaut er verduzt und kann nicht beantworten, was sein Anliegen ist. „Weißt du vielleicht, warum die Mama den Termin für dich hier ausgemacht hat?“ „Nein“, antwortet er ratlos. „Streitet ihr viel?“ Auch das verneint er. Die Schule langweile ihn manchmal, aber ansonsten gehe es ihm gut.

Als ich ihm erkläre, wie eine Beratung bei mir funktioniert, hört er höflich zu und nickt, fragt aber dann etwas verwundert: „Machen wir das heute!?“ Nun ist mir endgültig klar, dass Marco nicht weiß, warum er bei mir ist – weil er gar kein Problem sieht. Mit großen Augen schaut er mich an. Auf meinen Vorschlag hin, dass wir die Mama nach dem Grund des Termins fragen sollten, antwortet er erleichtert: „Ja, bitte!“ Also lade ich die Mutter ins Beratungszimmer ein, damit sie uns erzählen kann, was es mit dem Termin auf sich hat. Denn beim Telefongespräch hat es so geklungen, als würde es Marco nicht gutgehen (und in genau diese Falle bin ich trotz aller Vorsicht getappt).

Sie habe zwei Söhne, erklärt die Mutter. Der Große wäre schon mit der Schule fertig, da habe es nie Schulprobleme gegeben, aber Marco mache ihr große Sorgen: „Der nimmt das Leben viel zu leicht!“ „Das ist doch schön“, lächle ich, schließlich habe ich in der Praxis meistens damit zu tun, Menschen dabei zu unterstützen, ihren Ballast wieder loszuwerden und sie zu entlasten. „Aber ich habe so große Angst um ihn, um seine Zukunft“, wirft die Mutter ein. Da habe ich nach und im ruhigen Gespräch offenbart sich nach und nach, was es mit der Angst auf sich hat. Marcos Mutter ist vor 15 Jahren nach Österreich gekommen – aus einem Kriegsgebiet. Sie hat Schlimmes gesehen und erlebt, sie weiß, wie sich Armut anfühlt und was echter Hunger ist.

„Das weiß Marco ja gar nicht!“, sagt sie. „Eben!“, stimme ich zu. „Es sind Ihre Ängste, er kennt diese Angst gar nicht. Seine Realität ist eine andere. Er erinnert Sie aber ständig an Ihre Angst mit seinem Verhalten.“ Der Mutter fällt es wie Schuppen von den Augen – und nach kurzem Nachdenken wird ihr vieles klar. Ich kann ja keine Sitzung mit ihm machen mit dem Ziel, das Leben endlich schwer zu nehmen!“, sage ich mit einem Augenzwinkern, und wir besprechen noch, was die Mutter unternehmen könnte, um ihre alten Ängste aufzuarbeiten. Was ihr aber jetzt schon klar ist: Marco geht es gut. Er ist ein toller Junge und wird seinen Weg gehen, auf seine Art und Weise. Sie konnte dies durch die vielen Sorgen nur gar nicht wahrnehmen.

Oft mögen wir ein Verhalten unseres Kindes deshalb so gerne, weil es uns ähnlich ist oder in unser Glaubenssystem hineinpasst. Ein Kind, das die Welt anders sieht und wahrnimmt, wird da schnell zur Herausforderung – und noch schneller zum Konflikt, wenn wir es auf Biegen und Brechen in unser Werteschema pressen wollen. Dabei wird

an unseren Ansichten und unseren eigenen Themen gerüttelt sowie an unserem Unbehagen darüber, bewertet zu werden („Was werden wohl die anderen sagen?“).

Jemand, der kaum Zugang zu seinen eigenen Gefühlen hat und von klein auf gelernt hat, keinen Schmerz zu zeigen, wird sich mit einem Kind, das oft weint und sensibel ist, sehr schwer tun. Statt aber die eigenen Wunden anzusehen und den emotionalen Panzer abzulegen, ist es für die Erwachsenen oft einfacher, den anderen als sich selbst ändern zu wollen – in dem Fall also das Kind. Ihm wird dann der Glaubenssatz eingetrichtert, dass „die Welt hart ist“ und es sich gefälligst „zusammenreißen“ sollte. Zeigt das Kind keine Emotionen mehr, die dem Mama oder Papa unangenehm sind, müssen sich diese nicht mit ihrem Inneren auseinandersetzen. Das Problem scheint erledigt zu sein, zumindest auf der Oberfläche. Doch dabei lassen wir das Kind nicht so sein, wie es ist – vielleicht für unseren Geschmack zu [hier ist ein Platzhalter für die entsprechende Eigenschaft], aber für das Kind eben gerade richtig.

Wir haben zwei Kinder, eine Tochter und einen Sohn. Ich komme aus einer polnischen Familie – und was man dazu wissen muss: Polen lieben Suppen, zu jeder Jahreszeit. Unsere Tochter brach in frühester Kindheit mit dieser slawischen Tradition, weil sie partout keine Suppen mochte. Unser Sohn war dafür von Anfang an ein absoluter Suppenliebhaber (die Suppenaffinität wurde also sehr wohl vererbt, nur eben etwas ungleichmäßig).

Nun kam es beim Mittagstisch bei Oma und Opa zu folgender Situation: Unser Sohn aß voller Begeisterung den Suppenteller leer und wollte noch Nachschlag, unsere Tochter ruderte unmotiviert mit dem Löffel in der von ihr damals verpönten Flüssigkeit herum. Während unser Sohn mit Lob von der stolzen Suppenköchin überschüttet wurde, wurde unsere Tochter abgefertigt: „Na, jetzt iss doch die Suppe! Schau, wie schön dein Bruder sie aufgegessen hat!“ Es wurde also ein Kind gelobt und das andere schief angesehen, für etwas, was im Grunde nur eine Vorliebe ist – und eine ziemlich harmlose noch dazu. Weil die eine Vorliebe jedoch zur Familientradition passte, wurde sie positiv bewertet, die Abneigung hingegen mit Unmut bedacht.

„Du musst die Suppe nicht essen, wenn du nicht magst“, sagte ich zu meiner Tochter und erklärte der noch etwas kritisch dreinschauenden Oma mit einem fast schon entschuldigenden Schulterzucken: „Sie mag einfach keine Suppen.“ Die Oma schaute verwundert, aber ich bestätigte grinsend: „Ja, echt, es gibt Menschen, die mögen keine Suppen.“ Ein völliges Neuland in der Familientradition, schließlich liebt man doch Suppen. Das Verhalten unserer Tochter war kein Widerwille gegen Omas Kochkünste, es war keine boshafte Trotzreaktion, es war überhaupt nichts mit irgendeinem doppelten Boden. Und es war auch kein Machtkampf – dieser hätte aber schnell daraus entstehen können.

Beim oben genannten, harmlosen Suppenbeispiel wird das Muster leicht erkennbar. Und im Grunde genommen läuft das „Spiel“ immer genauso ab: Das Kind macht etwas, was gegen unsere Glaubenssätze („Suppen sind toll!“, „Die Suppe soll man aufessen!“) verstößt und schon reagieren wir, indem wir das Kind an unser Glaubenssystem anpassen wollen („Iss die Suppe!“). Denn wir haben schon seit Jahrhunderten Suppen gegessen und sind so groß geworden. Es ist fast so, als würde irgendwo in unserem Inneren die Vorahnung schlummern, dass das Gegenteil eintreten könnte, wenn es anders gemacht wird („Wenn man keine Suppe isst, wird man vielleicht nicht groß!“). Natürlich mutet das Suppenbeispiel amüsant an, doch in vielen Bereichen laufen ebensolche Mechanismen ab. Mit viel größerer emotionaler Ladung und mit oft verheerenderen Ergebnissen.

Kinder haben die beeindruckende Eigenschaft, solche verborgenen Emotionen mit bemerkenswert präziser Treffsicherheit zu triggern. Was dann oft beginnt, ist der Versuch, die vom Kind ausgelösten (nicht verursachten!) unangenehmen Emotionen mit folgender Strategie zu beruhigen: Das Kind soll sich am besten anders verhalten – und schon sind unsere Gefühle beschwichtigt. Also nimmt man viel Anstrengung, viele Gespräche, viel Zeren und Ziehen, oft auch viele Tränen und Wut in Kauf, um das Kind nur irgendwie so hinzubiegen, dass *wir* uns keine Sorgen mehr machen müssen. Genauer gesagt: dass das Kind so in unsere Normen passt, dass wir daran überhaupt nicht zu rütteln brauchen. Dass wir uns damit besser und auch von der Gesellschaft (wer auch immer die ist) akzeptiert fühlen. Dass uns das Kind nicht an unsere Geschichte und unsere Wunden erinnert. Dass wir uns nicht einen Schritt weit verändern müssen. Schließlich sind ja die Kinder die „Neuen“, sollen diese sich doch gefälligst anpassen! Denn das Anpassen hat einen „Vorteil“: Wir müssen uns als Eltern nicht hinterfragen, wir müssen mit den gespeicherten, unangenehmen Emotionen nicht in Kontakt kommen und können sie weiterhin gekonnt verdrängen, auch wenn es viel Energie und Lebensfreude kostet. Wir können unsere gewohnten, wenn auch manchmal zwickenden Muster einfach beibehalten. Doch damit nehmen wir uns selbst eine große Chance: uns nämlich von alten, belastenden Denkmustern zu befreien und uns selbst den Weg zu einem glücklicheren Leben zu ebnen. Das „nervige“ Verhalten des Kindes oder sogar seine körperlichen Symptome können uns hierbei als wertvolle Hinweisschilder dienen.

Schutzmauern gegen unangenehme Gefühle

Natürlich meinen wir es nur gut. Es ist ja nicht so, dass wir uns mit Absicht das Zusammenleben in der Familie schwermachen. Wir laufen nur deshalb oft im Kreis, weil wir unangenehme Gefühle wegrationalisieren wollen. Statt sie im Herzen zu lösen, wollen wir sie mit dem Kopf erklären, von uns weisen, rechtfertigen. Wir bauen dadurch eine Festung auf, die unser Herz vor weiteren Verletzungen schützen soll.

Und dann kommt das Kind und schafft es im Handumdrehen, unser ausgeklügeltes Hightech-Sicherheitssystem auszutricksen: Die verdrängte Emotion, die wir fein säuberlich gefaltet ganz oben in unserem inneren Regal abgelegt hatten, fliegt uns um die Ohren. Diesen Alarm versuchen wir mit dem Verstand abzdrehen, in der Hoffnung, dass

genug Kopflastigkeit und Erklärungsversuche die aufwallenden Gefühle wieder beruhigen können und alles weiterhin in geordneten Bahnen verlaufen möge. Unser Konstrukt baut auf dem Irrglauben auf, dass man Gefühle mit einer entsprechenden Menge an Gedanken und Glaubenssätzen zuschütten kann. Da uns im Moment oft nichts Besseres einfällt, verteidigen wir unsere Festung – mit noch mehr Gedanken und schlaun Sprüchen, die dem Kind den „richtigen“ Weg weisen sollen.

Glaubenssätze sind Einstellungen, mit denen wir durchs Leben gehen und die sich wie Regeln über alles andere legen. In dem Augenblick, in dem wir sie gebildet haben, haben sie uns die Welt „erklärt“, damit wir uns darin besser zurechtfinden konnten. Manchmal laufen sie in unserem Unbewussten aber wie ein Tonband unverändert ständig weiter, obwohl sie vielleicht nicht mehr notwendig oder völlig veraltet sind. Sie färben unseren Blick auf die Welt in bestimmte Farben und schränken unser Sichtfeld ein. Aufbauend auf den schon vorhandenen Glaubenssätzen, bilden wir dann Aussagen, die allgemeingültig klingen, aber im Grunde genommen einfach nur unser Weltbild repräsentieren. Dem Kind ist all das aber keineswegs klar – und es hört dann zum Beispiel Sätze wie:

„Das Leben ist hart, du solltest dich zusammenreißen!“

„Wenn du später groß bist, darfst du auch nicht alles machen, was du möchtest! Die Welt ist eben voller Regeln, daran muss man sich gewöhnen.“

„Die Hausübung schreibst du jetzt noch einmal, da ist ja alles schief. So schreibt man nicht!“

„Wenn du es im Leben zu etwas bringen willst, dann musst du dich eben anstrengen!“

„Hör auf zu weinen, das bringt sowieso nichts!“

„Wenn du dich nur etwas mehr bemühen würdest, hättest du auch bessere Noten! Wie soll denn auf diese Weise etwas aus dir werden?“

„Du musst dich durchsetzen, sonst nimmt dich keiner ernst! Wenn du den Ball willst, dann kämpfe darum!“

„Mit diesen Wutanfällen erreichst du bei mir gar nichts! Hör auf, das ist ja nicht auszuhalten! Ich lasse mich sicher nicht erpressen.“

Trotz aller Logik sind unsere Argumentationen in vielen Fällen oft nur ein geschickt eingefädelt Ablenkungsmanöver, das die wahren emotionalen Ursachen kaschiert. Was wir nämlich hinter Aussagen wie „man“, „die Gesellschaft“, „das Leben“, „die Welt“ und so weiter verbergen, sind oft unsere eigenen emotionalen Wunden. Unsere eigenen sensiblen Stellen, gefüllt mit Unsicherheiten, Ängsten und mangelndem Selbstwert, vollgepackt mit unserer eigenen Geschichte.

Wir nehmen die eben genannten Beispielsätze und ergänzen sie hier um die entscheidende, emotionale Komponente – um das, worum es im tiefsten Inneren wirklich geht. Denn diese Einstellungen haben wir ja aufgrund bestimmter Erfahrungen gebildet: Irgendwann im Laufe unseres Lebens waren sie nützlich und haben uns geholfen, uns in dieser Welt zurechtzufinden. Aber heute können sie veraltet und hinderlich sein.

Die nachfolgenden Situationen – alle nicht erfunden – sollen als Beispiele dienen. Ich habe sie typischen Sätzen zugewiesen, wobei man für jeden Satz noch viele andere dahinterstehende Geschichten finden könnte.

„Das Leben ist hart, du solltest dich zusammenreißen!“

Denn wenn du so traurig bist, erinnere ich mich an meine eigene Traurigkeit und Enttäuschung, die ich als Kind gespürt habe. Wenn du dich aufregst, macht mich das ganz nervös, es dreht mir den Magen um. Ich durfte meine Gefühle nie zeigen. Hör auf damit, dann habe ich wieder meine Ruhe und werde nicht daran erinnert.

„Wenn du später groß bist, darfst du auch nicht alles machen, was du möchtest! Die Welt ist eben voller Regeln, daran muss man sich gewöhnen.“

Wenn man sich nicht an die Regeln hält, wird man abgelehnt und es kann gefährlich werden. Wenn ich als Kind nicht brav war, habe ich gleich mal eine Ohrfeige kassiert. Ich habe gelernt, mich nicht zu weit hinauszulehnen, das solltest du auch nicht. Dann sind wir beide in Sicherheit.

„Die Hausübung schreibst du jetzt noch einmal, da ist ja alles schief. So schreibt man nicht!“

Was wird nur die Lehrerin oder der Lehrer von mir denken, wenn du diese Hausübung herzeigst? Mir ist wichtig, was andere von mir denken, und ich möchte nicht abgelehnt werden, denn ich weiß, wie weh das tut. Also tue ich alles, um mir keine Blöße zu geben, und möchte alles perfekt machen, damit ich nicht kritisiert werde. Diese Hausübung voller offensichtlicher Fehler ist für mich nicht auszuhalten!

„Wenn du es im Leben zu etwas bringen willst, dann musst du dich eben anstrengen!“

In unserer Familie sind alle erfolgreiche Geschäftsleute, denn Leistung ist wichtig, sonst respektiert dich niemand. Wenn du so in den Tag hineinträumst, erinnerst du mich an mich als Kind. Ich durfte auch nicht das machen, was ich eigentlich wollte,