

ANDREAS GAUGER



ICH  
GEH  
DANN  
MAL  
MEINEN  
EIGENEN  
WEG

Wie die Erwartungen  
unserer Eltern unser Leben  
bestimmen und wie  
wir uns davon befreien

G|U

und wäre in vielen Fällen auch nicht gerecht. Auch deine Eltern waren die Kinder anderer Eltern, die sie geprägt haben. Wo endet diese Kette?

Es mag manchmal so erscheinen, als würde hier einseitig Partei gegen die Eltern ergriffen. Das ist jedoch keineswegs der Fall. Nur ein möglichst neutraler Blick auf die Eltern, der ihre Schwächen ebenso wahrnimmt wie ihre Stärken und auch vor unseren eigenen Stärken und Schwächen nicht haltmacht, ist für unsere Zwecke nützlich. Ein zusätzliches Drama hinzuzufügen, ist es sicher nicht.

Für manche relativieren sich auch einige Vorwürfe, die sie bisher immer ihren Eltern gemacht haben, wenn sie Kinder im gleichen Alter haben, wie sie selbst damals waren, als ihre Eltern sich ihrer Meinung nach falsch verhalten haben.

Auch hierdurch ändert sich die Perspektive. Dann empfinden sich viele nicht mehr nur als das Opfer, sondern erleben am eigenen Leib, wie schwierig es manchmal ist, die Anforderungen und Belastungen von Beruf, Familie und eigenen Themen zu bewältigen, und wie schwer erfüllbar der Anspruch sein kann, sich den eigenen Kindern gegenüber unter allen Umständen vorbildlich zu verhalten.

Und doch hat jeder von uns die Möglichkeit, diesen Teufelskreis dort, wo er sich negativ auswirkt, zu unterbrechen - in meinem Bild besonders dann, wenn er durch eigene Entwicklung und Wissen an den Punkt gerät, besser zu verstehen, was abläuft.

Wer die Erkenntnis hat, hat auch die Macht, Dinge zum Besseren zu wenden. Daraus entsteht nicht direkt eine Verpflichtung.

Gleichwohl sollten wir uns innerlich damit auseinandersetzen, was es bedeuten würde, diese Einsicht zu haben und dennoch nichts zu unternehmen.

## **GRENZEN SETZEN, OHNE DIE ELTERN VOR DEN KOPF ZU STOSSEN**

Zum erwachsenen Umgang mit den Eltern gehört es in den meisten Fällen auch, immer wieder Grenzen zu setzen, wenn unsere Eltern diese nicht von allein respektieren. Während das angepasste Kind in uns dies gern vermeiden würde und um des Friedens willen im Falle einer Grenzüberschreitung seitens der Eltern lieber die eigenen Bedürfnisse zurückstellen möchte, anstatt die Eltern mit einem »Nein« zu konfrontieren, wohingegen unser rebellischer Kind-Ich-Anteil schlecht Grenzen setzen kann, ohne die Eltern dabei als Ganzes abzulehnen, kann der Erwachsenen-Ich-Anteil in uns lernen, dem verletzten Kind im elterlichen Verhalten liebevoll, aber bestimmt äußere Grenzen zu setzen beziehungsweise direkt den Erwachsenen-Ich-Zustand in unseren Eltern anzusprechen.

**Die Eltern stehen unangemeldet vor der Tür - was tun?**

Stelle dir für einen Moment vor, deine Eltern hätten bisher deine Privatsphäre nicht geachtet. Wiederholt standen sie unangekündigt vor deiner Tür und erwarteten nicht nur, dass du sie umgehend hereinlässt, sondern waren enttäuscht und haben das auch noch deutlich zum Ausdruck gebracht, wenn du dich nicht wahnsinnig über den Spontanbesuch gefreut und dafür alles stehen und liegen gelassen hast. Und das vielleicht, obwohl deine Eltern nur zwei Orte entfernt von dir wohnen. Wie sähen in so einem Fall die typischen Reaktionen der verschiedenen Ich-Zustände aus?

## **Angepasster Kind-Ich-Zustand**

Hier wirst du deinen Eltern die Grenzüberschreitung mit einiger Sicherheit durchgehen lassen. Vielleicht wirst du dabei die Mundwinkel verziehen, seufzen oder sonst irgendwelche, hauptsächlich nonverbale Botschaften senden. Wahrscheinlich ignorieren deine Eltern deine misstrauischen Signale oder sie nehmen sie gar nicht erst wahr. Oder sie erkennen zwar die Ambivalenz zwischen deinen Worten und deinem Verhalten, schreiben sie jedoch einer anderen Ursache zu.

In einem mir bekannten Fall wurden der Tochter aufgrund ständig hängender Mundwinkel, wenn die Eltern mal wieder zu einem Spontanbesuch vorbeikamen und von der Tochter mit vorgespielder Freundlichkeit hereingebeten wurden, Eheprobleme unterstellt. »Sie wirkt immer so unglücklich, da stimmt doch was nicht.« Auf die Idee, dass sich diese misstrauische Reaktion auf ihre Spontanbesuche bezog und die Tochter sich einfach nicht traute, sie direkt damit zu konfrontieren, kamen die Eltern nicht.

Vielleicht versuchst du es mit Vorwänden, die eine direkte Konfrontation verhindern und dir dennoch Gelegenheit geben, die Situation möglichst schnell zu beenden. Dann erfindest du Ausreden. »Mir geht es heute nicht so gut, diese doofe Migräne, ihr wisst ja.« Oder: »Kommt gerne kurz rein, aber ich muss gleich noch los, ich habe einen Werkstatttermin mit dem Auto, den ich nicht verschieben kann.« Derartiges Verhalten ist im angepassten Kind-Ich-Zustand sehr beliebt.

Auf diese Weise findet keine Entwicklung statt, das Spiel kann ewig so weitergehen. Wahrscheinlich ist auch, dass so auf Dauer neue Vorwürfe von den Eltern hinzukommen, etwa: »Nie hast du Zeit für uns, immer ist irgendetwas anderes wichtiger.« Oder, wie im Beispiel oben, eine vollkommene Fehleinschätzung der Situation.

*Das Problem ist, dass solche Manöver zwar kurzfristig helfen, deinen Bedürfnissen Geltung zu verschaffen, doch auf lange Sicht kommen keine neuen Impulse hinzu, die eine Auseinandersetzung mit dem Thema, auch seitens deiner Eltern, nötig und möglich machen würden.*

## **Rebellischer Kind-Ich-Zustand**

Eine Reaktion aus unserem rebellischen Kind-Ich heraus sorgt zwar dafür, dass wir uns äußerlich besser abgrenzen können, doch meist vollständig zu Lasten einer guten Beziehung und auch sie kostet unseren Seelenfrieden. Hier machen wir zumindest keinen Hehl daraus, wie wir über das gezeigte Verhalten der Eltern denken. Während wir uns bei einer überangepassten Reaktion meist über uns selbst ärgern, dass wir den Eltern ihr Verhalten schon wieder haben durchgehen lassen, ärgern wir uns bei einer Reaktion im rebellischen Kind-Ich-Zustand dermaßen über die Unverfrorenheit der Eltern, dass wir auch hierbei innerlich aus dem Gleichgewicht geraten.

Auch das ist alles andere als eine souveräne Reaktion und meist bis in die Haarspitzen mit Drama aufgeladen, bei dem nicht selten die Beziehung zusätzlich belastet und viel emotionales Porzellan zerschlagen wird. Das wird schon an der inflationären Verwendung übertriebener Verallgemeinerungen deutlich: »*Nie* achtet ihr meine Grenzen!« oder »*Immer* steht ihr unangemeldet vor der Tür«.

## **ZWEI EXTRE ME: ZU WENIG ODER ZU VIEL**

Während wir uns bei einer Reaktion aus dem angepassten Kind-Ich-Zustand heraus zu wenig nach außen abgrenzen, grenzen wir uns, wenn unser Verhalten aus dem rebellischen Kind-Ich-Zustand heraus kommt, meist eher zu viel nach außen ab. Im einen wie im anderen Fall werden wir einseitig. Das holt uns meist später wieder ein, denn wenn wir uns anderen Menschen gegenüber feindselig verhalten, erhöht das nicht gerade deren Bereitschaft, in Zukunft liebevoll auf uns zuzugehen. Im Fachjargon nennt man das soziale Reziprozität.

## **Reaktion aus dem Erwachsenen-Ich**

Eine Reaktion im Erwachsenen-Ich-Zustand entspricht eher einer Metaperspektive, bei der wir die Gesamtsituation und alle Beteiligten im Blick haben. Also nicht nur entweder unsere Eltern *oder* uns selbst, sondern *sowohl* unsere Eltern *als auch* uns selbst. Hier sind wir darauf aus, eine Lösung zu finden, die ganzheitlich ist.

*Wenn wir im Sinne des berühmten Hegelschen Dreischritts die Reaktion aus dem angepassten Kind-Ich als die »These« bezeichnen und die Reaktion aus dem rebellischen Kind-Ich als die »Antithese«, so ist es im Erwachsenen-Ich-Zustand unser Ziel, über diese beiden hinaus zur »Synthese« zu gelangen, die alle Positionen mit einbezieht.*

Eine Reaktion auf dieser Ebene setzt äußerliche Grenzen, ohne dabei zu über- oder zu untertreiben oder unseren inneren Stresslevel unnötig zu

eskalieren beziehungsweise die Gegenseite unnötig zu verletzen. Wir schützen unsere Interessen und Bedürfnisse und wahren gleichzeitig die Beziehungsebene, indem wir unsere Worte mit Bedacht wählen und sie gelassen, aber bestimmt vorbringen.

In der Praxis könnte das so aussehen: »Ich hab euch wirklich gern und ich verbringe gerne Zeit mit euch. Aber wenn ihr so wie heute unangekündigt vor der Tür steht, unterbricht das meinen Tagesablauf und gerade heute passt mir das überhaupt nicht, weil ich noch so viel zu erledigen habe. Deshalb werde ich euch heute nicht hereinbitten. Wenn ihr mögt, lasst uns doch nach einem Termin schauen, zu dem wir uns alle mal wieder in Ruhe zusammensetzen und Zeit miteinander verbringen können. Das würde mich freuen.

Um solche Situationen in Zukunft zu vermeiden, möchte ich euch bitten, vorher zu fragen, ob ich Zeit habe und ob es mir passt, bevor ihr einfach unangemeldet vor der Tür steht, auch wenn es von euch sicherlich nicht böse gemeint ist. Ich hoffe, ihr versteht das.«

Dieses Beispiel ist nicht in jedem Fall die optimale Art, mit seinen Eltern zu kommunizieren. Es gibt Situationen, die erfordern eine deutlichere Grenzsetzung, andere eine mildere. Manchmal besteht auch nicht der Wunsch, das Treffen zu vertagen. Die weiter vorn stehenden Sätze sollen dir lediglich ein Gefühl dafür vermitteln, wie die Kommunikation mit den Eltern *auch* sein kann und wie sich die Wahrscheinlichkeit erhöhen lässt, dass sie gelingt.

Ein ebenso winziges wie wichtiges Detail für eine gelungene Kommunikation steckt übrigens bereits im zweiten Satz in dem Wörtchen »weil«. Da es so wichtig ist, möchte ich hier etwas näher darauf eingehen.

## DAS KLEINE GROSSE WÖRTCHEN »WEIL«

Die Bedeutung dieses Wortes für gelungene Kommunikation kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dies gilt übrigens für die zwischenmenschliche Kommunikation allgemein. Das wissen wir spätestens seit dem Jahr 1977, in dem eine Harvard-Psychologin namens Ellen Langer eine kleine Studie am Kopierer durchgeführt hat. Das Experiment war im Grunde ganz simpel. Menschen aus dem Team von Ellen Langer bekamen die Aufgabe, sich der Schlange an einem Kopierer zu nähern und zu fragen, ob sie vorgelassen werden. Dabei gab es drei alternative Arten zu fragen, die ausgewertet wurden:

- Ohne jegliche Begründung: »Entschuldige, ich habe fünf Seiten zu kopieren. Darf ich bitte vor?«
- Mit Begründung, eingeleitet durch das Wörtchen »weil«: »Entschuldige, ich habe fünf Seiten zu kopieren. Darf ich bitte vor, weil ich es eilig habe?«
- Mit einer Begründung, die gar keine ist: »Entschuldige, ich habe fünf Seiten zu kopieren. Darf ich bitte vor, weil ich Kopien machen muss?«

Im ersten Fall wurden rund 60 Prozent der Probanden vorgelassen. Was an sich schon ziemlich freundlich ist. Im Falle der echten Begründung waren es 94 Prozent. Wirklich spannend ist jedoch die Auswertung der dritten Versuchsreihe mit der Fake-Begründung. Hier wurden 93 Prozent vorgelassen, also nur ein mageres Prozentchen weniger als bei einer echten Begründung. Ist das nicht erstaunlich?

Eigentlich nicht. Wir Menschen lechzen förmlich danach, unsere Umwelt zu verstehen und Sinn in den Dingen und Geschehnissen um uns herum zu entdecken. Da ist es doch nett, wenn man uns dies durch das Wörtchen »weil« ein wenig schmackhafter macht.

### **EINE BEGRÜNDUNG IST KEINE RECHTFERTIGUNG**

Zu einer Rechtfertigung wird eine Begründung höchstens dann, wenn dein Gegenüber von dir immer wieder verlangt, auch deine Begründungen zu begründen. Aber auch dabei steht es dir frei, ob du dich auf dieses Spielchen einlassen möchtest oder diese Bitte sanft, aber bestimmt zurückweist. Notfalls dann eben auch mal ohne weitere Begründung.

### **Der Wunsch nach Sinnhaftigkeit**

Das ist natürlich keine Aufforderung zu moralisch flexiblem Handeln, bei dem wir unseren Mitmenschen alles Mögliche unterjubeln, indem wir es einfach mit einer Begründung einleiten. Aber es zeigt deutlich, dass unser Wunsch nach Sinnhaftigkeit so ausgeprägt ist, dass wir uns in vielen Fällen sogar mit einer Schwachsinnsbegründung zufriedengeben.

Im Umgang mit deinen Eltern heißt das, dass du es ihnen jedes Mal erleichterst, deine Beweggründe nachzuvollziehen und auf deine Wünsche einzugehen, wenn du ihnen vorher auseinandersetzt, warum dir das so wichtig ist. Probiere es mal eine Woche im Alltag aus - mit Kollegen, Freunden oder deinem Ehepartner - und überlege, ob du es danach beibehalten möchtest, wenn du erst mal festgestellt hast, wie viel harmonischer das Zusammenleben mit anderen allein durch das Hinzufügen einer Begründung wird.