

Britta Hahn

Mama, was schreist du so laut?

Wut in Gelassenheit verwandeln

Erfahrungen mit der GFK bei unwillkürlichem Handeln und Fühlen

Britta Hahn

Mama, was schreist du so laut?

Wut in Gelassenheit verwandeln

Erfahrungen mit der GFK bei unwillkürlichem Handeln und Fühlen

-  www.junfermann.de
-  blogweise.junfermann.de
-  www.facebook.com/junfermann
-  twitter.com/junfermann
-  www.youtube.com/user/Junfermann
-  www.instagram.com/junfermannverlag

BRITTA HAHN

MAMA, WAS SCHREIST DU SO LAUT?

WUT IN GELASSENHEIT VERWANDELN

Erfahrungen mit der GFK bei
unwillkürlichem Handeln und Fühlen

Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2010
Coverfoto	© Teodor Lazarev
Illustrationen	© Sarah Zeese
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-87387-766-5

Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.

ISBN 978-3-87387-859-4 (EPUB), 978-3-95571-261-7 (PDF),
978-3-95571-260-0 (MOBI).

Inhalt

Vorbemerkung	9
1. Das unerwünschte unwillkürliche Verhalten	11
1.1 Sehnsucht nach wertschätzender Kommunikation.....	11
1.1.1 „Ich schreie ungewollt“	13
1.1.2 Nicht Ich, ES tut dies und jenes.....	14
1.2 Ein kurzer Blick ins Gehirn	17
1.2.1 Das Gehirn und sein Aufbau.....	17
1.2.2 Das „Funktionieren“ im Gehirn	20
1.2.3 Das Mittelhirn.....	21
1.2.4 Der Mandelkern	24
1.3 Unwillkürliche Reaktionen	28
1.3.1 Die Ohren lang ziehen	29
1.3.2 Auslöser für unwillkürliches Fühlen	30
1.4 Veränderung ist möglich.....	32
1.4.1 Wenn wir weiter „versagen“	33
1.4.2 Selbstanklage oder -annahme	36
1.4.3 Mit den Kindern bedauern	37
1.4.4 Grenzen der Selbstheilung	39
1.4.5 Die Wirklichkeit, die wir uns erschaffen.....	39
2. Fünf Schritte zum inneren verletzten Kind	43
2.1 Schritt 1: Beobachtung	44
2.2 Schritt 2: Gefühl.....	44
2.3 Schritt 3: Empfindung im Körper.....	45
2.4 Schritt 4: Sich etwas einfallen lassen	46
2.5 Schritt 5: Empathie fürs Kind.....	47
2.6 Was passiert im Gehirn bei Empathie?.....	49
2.7 Grundannahmen für tragende Beziehungen	52

3. Die heilende Kraft der Empathie.....	53
3.1 Autonomie und Zugehörigkeit in der Balance.....	53
3.1.1 Schuhe müssen geputzt werden.....	53
3.1.2 „Ich kann nichts für deine Gefühle ...“	61
3.2 Autonomie, Respekt und die Pflichten im Leben.....	62
3.2.1 „Du könntest es mal besser machen!“	62
3.2.2 Holzstapeln!.....	67
3.3 Mit Respekt und Achtung erfüllt sich das Bedürfnis nach Liebe	68
3.3.1 „Rede freundlich mit deiner Mutter!“	68
3.3.2 Welche Entscheidung treffe ich?	72
3.4 Unter der Wut kann Liebe schlummern.....	73
3.4.1 „So darfst du nicht mit mir reden!“	73
3.4.2 Mathematik-Hausaufgaben	78
3.5 Gehorsam und Autonomie sind wie Feuer und Wasser	80
3.5.1 Nein sagen dürfen.....	80
3.5.2 Zum Nein sagen ermutigen	86
3.6 Ruhe und Liebe sind wie vollkommene Harmonie	88
3.6.1 „Kannst du nicht endlich schlafen, du Monster!“	88
3.6.2 Schlaf Kindlein, schlaf’!	89
3.7 Empathie bei unerfüllten Bedürfnissen.....	91
3.7.1 Der Service am Morgen, bitte sofort!	91
3.7.2 Kannst du schnell mal helfen?	93
3.8 Lernen und sich weiterentwickeln ohne Angst	94
3.8.1 Die liebe Hausarbeit!	94
3.8.2 Trotz Risiko sich trauen.....	97
3.9 Sehnsucht nach Harmonie.....	99
3.9.1 „Sie schreit nicht, sie quietscht!“	99
3.9.2 Der Geschwisterstreit	101
3.10 Empathie für traurige Kinder	104
3.10.1 Mein Kind soll glücklich sein!	104
3.10.2 Der tote Hase	107

4. Kulturwechsel	111
4.1 Vom Gehorsam zur Freiwilligkeit	111
4.2 Spiegelneurone.....	114
4.3 Hierarchisches oder gleichwertiges Zusammenleben?.....	118
4.4 Glückliche Kinder	126
4.5 Glückliche Partnerschaft.....	129
4.6 Wer führt uns in die nächste Kultur?.....	133
 Zum Schluss	 137
 Literatur	 139
Weitere Literaturempfehlungen.....	139

Vorbemerkung

„Mama und Papa“

Der Leser wird gebeten, „Mama“ mit „Papa“ gleichzusetzen. Auch wenn Elternkurse heute noch hauptsächlich von Müttern besucht werden, tragen Vater wie Mutter die gleiche Verantwortung für das Kind. Aus sprachlichen Gründen wird im Buch häufig nur ein Elternteil genannt, es sind aber beide gemeint. Wenn ich in meinem Buch „Ich will anders als du willst, Mama!“ die Mutter gewählt habe, wäre es aus Gleichheitsgründen möglich, jetzt bevorzugt den Vater zu nennen. Dem widerspricht aber, dass der Eindruck entstehen könnte, Väter schreien eher mit Kindern als Mütter. Ich gehe davon aus, dass die Gründe für Schreien in der eigenen Geschichte und im Temperament zu finden sind, nicht aber im Geschlecht. Es gibt sowohl ruhige, ausgeglichene Väter und Mütter als auch schreiende Väter und Mütter.

„Wut tut gut“

Wut ist für das Überleben des Menschen als soziales Wesen notwendig und somit eine Quelle für Veränderung. Ohne Wut könnte ein Mensch nicht erkennen, wann er sich schützen muss, um sein Überleben zu sichern. Die Wut hilft zu erkennen, wann persönliche Grenzen überschritten werden.

Der Steinzeitmensch konnte seinen Knüppel schwingen und angreifen. Wenn die Übermacht zu groß wurde, bekam er Angst und rannte weg. Er erstarrte, wenn beides unmöglich erschien. Als zivilisierte Menschen wollen wir uns mit Worten schützen und erlernen beispielsweise die Gewaltfreie Kommunikation, um dem anderen Menschen mitzuteilen, was wir von ihm brauchen. Zum Angreifen oder Wegrennen brauchen wir keine Sprache. Wir reagieren mit dem Mittelhirn, welches auch den Säugetieren zur Verfügung steht. Das Großhirn und damit auch das Denken in Sprache steht, während Wut gefühlt wird, nur begrenzt zur Verfügung. Die Wut in Gelassenheit zu verwandeln ist in einem zweiten Schritt sinnvoll, wenn in einem ersten Schritt anerkannt wurde, dass Wut eine wichtige Botschaft für das Überleben sendet. Bleiben Menschen nach dem ersten Schritt stehen, ist es beim besten Willen nicht möglich, Zugang zum Großhirn zu finden. Der die Wut verwandelnde zweite Schritt ist notwendig, um den Weg vom Knüppel der Steinzeit zur Sprache des 21. Jahrhunderts zu finden. Wenn in diesem Buch Schritte aufgezeigt werden, wie

Wut verwandelt werden kann, wird gleichzeitig davon ausgegangen, dass Wut für das soziale Überleben unbedingt notwendig ist.

Der Ausgangspunkt

Eltern und die Gesellschaft sind empört über ihre Kinder – Kinder sind empört über ihre Eltern. Da fällt dem anderen im wahrsten Sinn des Wortes etwas ein, womit wahrscheinlich niemand gerechnet hat. Was fällt Eltern und Kindern ein, wenn sie schreien oder sogar schlagen, obwohl sie mit der Gewaltfreien Kommunikation einen liebevollen gemeinsamen Umgang anstreben? Unwillkürliches Handeln und Fühlen begleitet den Menschen. Die Vernunft hat da wenig zu melden. Gleichwertiges Zusammenleben kann gelingen, wenn Eltern mit dem Unwillkürlichen kooperieren, statt ES zu bekämpfen.

1. Das unerwünschte unwillkürliche Verhalten

1.1 Sehnsucht nach wertschätzender Kommunikation

Eltern wenden die Gewaltfreie Kommunikation an und haben Kontakt zu einer Haltung von Wertschätzung und Achtung vor dem Leben, wie es Albert Schweitzer ausdrückte: „Ich bin Leben inmitten von Leben, das auch leben will.“ Diese Eltern haben sich bewusst entschieden, einen wertschätzenden und achtsamen Umgang mit ihren Kindern pflegen zu wollen. Möglicherweise verstehen sie dies auch als einen Beitrag für den Frieden in dieser Welt.

Trotzdem sagen sie: „Ich verstehe zwar die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), aber ich bin viel zu impulsiv. Häufig kann ich die Erkenntnisse der GFK einfach nicht umsetzen.“

In der Vorstellungsrunde eines Elternkurses antworten die meisten Eltern, die die GFK kennenlernen wollen, auf die Frage, weshalb sie teilnehmen: „Ich bin unglücklich, wir schreien uns in unserer Familie an. Das entspricht nicht meinen Vorstellungen, wie ich mit meinen Kindern zusammenleben will. Ich weiß nicht, wie ich das ändern kann. Ich habe schon alles probiert und leide furchtbar darunter, da weder die Kinder noch ich uns wohl fühlen. Wegen der kleinsten Kleinigkeiten schreie ich sie an und sie zurück. Wieso können wir uns nicht normal miteinander verständigen?“

Nach so einer Vorstellungsrunde breitet sich eine gewisse Erleichterung unter den Eltern aus: Sie sind nicht die einzigen mit dieser Erfahrung. Das Schreien scheint fast „normal“ zu sein. Und trotzdem tragen Eltern weiterhin eine große Sehnsucht in sich, in einer wohlwollenden Atmosphäre mit ihren Kindern zusammenleben zu können. Schreien wollen sie nicht grundsätzlich ablehnen, eine gewisse Leidenschaft darf schon sein, aber Schreien bei jeder Gelegenheit und mit einem Inhalt, den sie ablehnen, das soll nicht mehr sein.

Manche Eltern werden wütend und reagieren gegenüber ihren Kindern schreiend, sogar mit einem Klaps oder heftigen Schlägen, um kurze Zeit später zu bereuen, was sie ihnen angetan haben. Obwohl sie ihre Kinder lieben und sich nie im Traum

hätten vorstellen können, dass so etwas passiert, ist ES da: „Ich liebe doch mein Kind, wieso habe ich es so angeschrien? Ich verstehe nicht, was in mich gefahren ist. Natürlich habe ich mich entschuldigt, aber am liebsten wäre mir, ich könnte vorher merken, dass ich etwas tue, was ich eigentlich nicht möchte. ES passiert einfach so.“

Und wenn ES geschah, verzweifeln diese Eltern. Noch infiziert von der bisherigen Logik unserer Kultur, es gäbe bessere und noch bessere Menschen, verfallen sie dann fast automatisch in eine Selbstabwertung und fangen sogar an zu zweifeln, ob sie die richtigen Eltern für ihre Kinder sein können.

Welche Kraft ist ES, von der Eltern sagen: „Es ist einfach passiert, ich konnte ES nicht kontrollieren“?

In der Hypnotherapie nach Milton Erickson wird diese ES-Kraft „unwillkürlich“ genannt, bestehend aus Prozessen, die spontan, schnell und wie unkontrollierbar ablaufen.

Es gibt unwillkürliche Prozesse, die *erwünscht* sind: Beim Autofahren trainiert der Schüler in den Fahrstunden, alle bewusst wahrgenommenen Begebenheiten gleichzeitig zu kontrollieren, mit dem Ziel, sich sicher im Auto fortzubewegen. Erst wenn er die Fußgänger sieht, im richtigen Augenblick in den Rückspiegel schaut und gleichzeitig die Schalt-, Brems- und Kuppelungsvorgänge so automatisch ablaufen, dass er nicht mehr darüber nachdenken muss, was er als nächstes tun wird, dann fährt ES sich wie von selbst.

Es gibt unwillkürliche Prozesse, die *unerwünscht* sind: Wer Fahrradfahren mit einer Rücktrittbremse gelernt hat und auf ein Fahrrad mit Handbremse umsteigt, wird möglicherweise mehrfach aus Gewohnheit beim gewollten Bremsen unwillkürlich den Rücktritt betätigen, um zu bemerken, dass dieser an dem neuen Fahrrad nicht funktioniert. Wahrscheinlich wird er nach mehrfachen „Fehlritten“ umlernen und bald unwillkürlich nur noch die Handbremse benutzen.

Unwillkürliche Prozesse vereinfachen das Leben, weil nicht bewusst nachgedacht werden muss, welcher nächste Bewegungsschritt zu folgen hat. Automatische Bewegungsmuster können zu einem späteren Zeitpunkt sinnlos sein, wenn sich die Umwelt geändert hat. Das Fahrrad hat jetzt eine Handbremse und bei einem Freilauf braucht es keinen Rücktritt. Trotzdem werden wir, wenn wir den Rücktritt gewohnt sind, ihn mehrfach beim Bremsen ungewollt anwenden. Es braucht eine gewisse Zeit, bis wir diese Gewohnheit aufgeben und stattdessen die Handbremse benutzen.

Unwillkürlich heißt nicht unbedingt *unbewusst*. Es ist den Eltern ja gerade bewusst, dass sie ihre Kinder in einer für sie ablehnenden Weise behandeln, die sie nicht will-

kürlich gewählt haben. Üblicherweise wird diesen Eltern empfohlen, sie sollen sich zusammenreißen und sich mehr anstrengen, ein Verhalten zu entwickeln, hinter dem sie stehen können. Das Problem ist aber gerade, dass diese Eltern an sich selber den gleichen Anspruch stellen und verzweifelt sind, wenn sie registrieren, dass trotz aller Anstrengung **ES** wiederholt passiert. Dies ist der Moment, wo sie Hilfe suchen, weil sie sich ihr *unwillkürliches* Verhalten, das sie *bewusst* erleben, nicht erklären können.

1.1.1 „Ich schreie ungewollt“

Irene, Mutter von zwei Töchtern, sucht Hilfe, weil sie sich wiederholt in Situationen erlebt, in denen sie schreit, obwohl sie Ruhe bewahren will. Sie schreit ihre Kinder an oder im Stress sogar ihren Nachbarn:

„Ich schreie meinen Nachbarn an und bin sehr angespannt. Ich wünsche mir mehr Gelassenheit. Wir leben in einem Mietshaus mit mehreren Parteien. Das Haus ist hellhörig und es gibt Mieter, die haben keine Kinder. Ich spiele mit meinen Töchtern und ihren Freunden im Garten. Ich sehe, wie meine Tochter zu ihren Freunden aus dem Haus rennt. Ich gehe hinterher, damit sie nicht im Hausflur spielt, weil ich weiß, das stört manche Hausbewohner. – In dem Moment, wo ich sie hole, kommt ein Mieter und sagt: „Die Kinder im Flur sind wieder laut!“ Ich schreie Herrn Müller mit hochroten Kopf an: „Das sind nicht meine Kinder! Immer müssen Sie sich hier so aufregen.“

Tagelang spürt sie ihre Wut im Bauch. Irene fragt sich, was in sie gefahren ist, denn eigentlich ist sie eine ruhige Person, die den Wunsch hat, mit allen Menschen gut auszukommen. In unserem Kulturkreis aufgewachsen, hat sie gelernt, sich für ihr unerwünschtes Verhalten abzuwerten und sich Vorwürfe zu machen. Sie schämt sich, indem sie sich sagt, dass sie eine unmögliche Person ist, die ihre Reaktionen nicht im Griff hat. Gleichzeitig ist sie beschämt, weil sie sich vorstellt, dass der Nachbar von ihr denkt, sie habe einen Vogel, weil sie wegen einer solchen Kleinigkeit wie eine Furie reagiert. Es macht ihr in den nächsten Tagen Mühe, dem Nachbarn zu begegnen.

„Was ist da in mich gefahren?“, fragt sie sich. „Ich kann doch verstehen, dass mein Nachbar mir mitteilen wollte, dass Kinderspiel im Flur halt und laut ist. Außerdem möchte ich Vorbild für meine Kinder sein. Aber ich bringe denen das Schreien richtig bei, indem ich es vor ihren Augen und Ohren vorlebe!“

Es gibt auch *unwillkürliches* Verhalten, das *unbewusst* ist: Ich habe nach meinem ersten Elterntaining vor 13 Jahren erschreckt feststellen müssen, dass ich meinen Kindern gegenüber automatische Sprachmuster wählte, die ich heute ablehne – Unbewusstes wurde bewusst. Auf diese Art wollte ich nicht mehr mit meinem Kind reden. Ich hatte das Elterntaining mit einer Freundin besucht. Beim Kinderturnen wagten wir beide nicht mehr, mit unseren Kindern zu reden, weil wir uns zum ersten Mal bewusst zuhörten, wie wir die Kinder ununterbrochen disziplinierten, ohne die Sicht des Kindes wahrzunehmen.

In anderen Situationen haben mir meine Kinder mehrfach Rückmeldung gegeben, dass mein Ton der Situation nicht angemessen sei, und ich war erstaunt, denn auch dafür hatte ich kein Bewusstsein.

Als meine Tochter mich fragte, ob ich sie mit dem Auto zu ihrer Freundin in den nächsten Ort fahren könnte, antwortete ich „Nein“. Im Feedback hörte ich von ihr, dass ich einen hohen und lauten Ton nutzte, als hätte sie mich gerade gefragt, ob sie den Teller mit dem Essen an die Wand werfen dürfe. Erst durch ihre Rückmeldung wurde mir bewusst, wie dieser Ton die Musik macht. Hätte meine Freundin auf meine harmlose Frage mit so einem „keifenden“ Nein geantwortet, hätte mich das zutiefst erschreckt.

Bis zu dieser Rückmeldung war mir mein Ton nicht bewusst. Was läuft da unwillkürlich und sogar unbewusst ab?

1.1.2 Nicht Ich, ES tut dies und jenes

Bewusstwerden ist wie ein Erwachen. In den folgenden Ausführungen geht es darum, was wir unternehmen können, wenn wir schon *bewusst erkennen*, aber noch weiter *unwillkürlich* reagieren.

Sind diese unwillkürlichen Prozesse bewusst, können wir mit mehr oder weniger Übung mit der Zeit neue willkürliche Prozesse erlernen. Gelingt dies, haben wir die Wahl: „mit dem Kind respektvoll zu reden“, statt es „mit Worten an die Wand zu klatschen“ oder im Ton „anzufauchen“. Das zu ändern ist nicht einfach aber machbar.

Neben den hier genannten *unerwünschten* gibt es *erwünschte unwillkürliche* Prozesse, die unser Leben erleichtern. Die Gehirnforscher sagen, dass bis zu 90 Prozent unseres Handelns und Empfindens, unserer Sprachmuster, unseres Fühlens und unserer Körperkoordination unwillkürlich ablaufen. Vielleicht erscheint Ihnen das etwas hoch gegriffen, aber denken Sie daran, was Sie alles unwillkürlich tun, wenn Sie sich nur ein Glas Wasser einschenken: Den Schrank öffnen, zuvor den Arm heben, den Griff anfassen, das Glas herausheben, gleichzeitig die Beine Richtung Wasserhahn bewegen, das Glas im richtigen Winkel unter den Wasserhahn halten. – Haben Sie über irgendeine dieser Handlungen nachgedacht?

Sie machen das alles unwillkürlich, und nicht nur das: Vor allem laufen Ihre Gedanken unwillkürlich spazieren.

Während Sie das Wasser holen, denken Sie an den bevorstehenden Einkauf und an die Nachbarin, die Sie zuvor noch besuchen wollen, und Sie formulieren in Gedanken, was Sie ihr noch unbedingt mitteilen wollen. Emotional ärgern Sie sich über Ihre Frisur und machen sich Sorgen, ob Sie das Geld beim Friseur lassen oder die