

Wurzeln und Flügel



«Jeri? Das ist ein schöner Name.» Mit diesen Worten wurde sie vom Therapeuten begrüsst. Schüchtern erklärte sie, dass Jeri die Abkürzung von Geraldine sei. Sie mochte ihren Taufnamen nicht, nicht mehr. Seit ihr in der Familie die Rolle des schwarzen Schafes zugewiesen wurde, versuchte sie sich etwas abzugrenzen. Was sie nur noch einsamer machte.

Ein Vorgeschmack

«Jeder von uns hat seine Wurzeln, die uns halten und uns stärken», trällerte es im Radio. Und weiter verkündeten die melodischen Stimmen im Duett: «Es ist unsere Art zu vertrauen. Auf was wir kennen, aufzubauen.» Begleitet von den folkloristischen Klängen von Schwyzerörgeli und Akkordeon – und schwangen da noch die Töne von E-Bass und Gitarre mit? – wirkten die Worte in Samuel nach. Sie wurden mit einem Gefühl der Stimmigkeit gutgeheissen.

Es blieb kaum Zeit, dem Gesagten nachzusinnen, schon ging es weiter: «Und doch wollen wir alle auch mal fliegen, etwas wagen, Ängste besiegen.» Dann ein plötzlicher Wechsel: Laute ohne Silben ertönten. Laute, die zugleich hoch und tief waren, so als würden sie einfach zusammenklappen. Der Jodel schien direkt einem Heimatfilm entsprungen zu sein und war eigentlich nicht Samuels Ding. Er verstand allerdings, dass dies nicht der Zeitpunkt war, sich mit Musikgeschmack auseinanderzusetzen. «Spannend wäre es wohl», dachte Sam, wie ihn seine Freunde nannten. «Letztlich wird wohl auch der Musikgeschmack von unserer Persönlichkeit geformt». Aber hier ging es um die Botschaft, soviel war ihm klar.

Sam dachte viel nach in letzter Zeit. Die Sache mit den Wurzeln und Flügeln passte gut dazu, denn hauptsächlich machte sich Sam Gedanken über seine Tochter. Diese suchte seit kurzem einen Therapeuten auf, was ihr gut zu tun schien; so zumindest nahm Sam es wahr. Doch er konnte immer noch nicht verstehen, wie es soweit kommen konnte. Geraldine war so ein aufgewecktes Kind gewesen, mit einem sonnigen Gemüt. In letzter Zeit aber nahmen er und seine Frau nur noch die Probleme wahr, die sich im Leben ihrer Tochter so plötzlich anzuhäufen schienen. Freunden gegenüber sprachen sie nunmehr von ihrem «schwierigen Kind», und in der Anwesenheit von Geraldine liessen sie sich immer häufiger zu Aussagen hinreissen wie: «Du bist hysterisch». Oder vielleicht: «Immer musst du übertreiben.» Manchmal sogar: «Du bist eine Dramaqueen». Als sich die Probleme auf Geraldines schulische Leistungen auszuwirken begannen, war klar, dass sie als Eltern handeln mussten.

«Jeri? Das ist ein schöner Name.» Mit diesen Worten wurde sie vom Therapeuten begrüsst. Schüchtern erklärte sie, dass Jeri die Abkürzung von Geraldine sei. Sie mochte ihren Taufnamen nicht, nicht mehr. Seit ihr in der Familie die Rolle des schwarzen Schafes zugewiesen wurde, versuchte sie sich etwas abzugrenzen. Was sie nur noch einsamer machte.

Eine gute halbe Stunde sass Jeri bereits in dem freundlichen Raum gegenüber dem Therapeuten. Mit ihren Freundinnen hatte sie im Vorfeld Witze darüber gemacht, dass sie von ihren Eltern zu einem Seelenklempner geschickt wurde, insgeheim hatte sie Angst davor. In diesem Moment aber spürte sie, dass ihr das Gespräch wirklich gut tat. Wann hatte sie sich das letzte Mal wirklich verstanden gefühlt? Der Therapeut hatte ihr erklärt, dass es in dem Gespräch nicht um Schuld ginge; weder darum ob es ihr, Jeris, Fehler war, dass sich ihre Eltern sorgten und angespannt waren, noch darum, dass die Eltern die Einsamkeit ihrer Tochter zu verschulden hatten. Es ginge darum, dass Eltern auf dem Hintergrund ihrer eigenen Geschichte oft an Grenzen stossen und nicht der Vater und die Mutter sein können, die ein Kind gerade für sich braucht - und die es zweifellos verdient hätte. «Ich versuche meinen eigenen Kindern nach bestem Wissen und Gewissen ein guter Papi zu sein», hörte sie den Therapeuten sagen. «Nicht immer gelingt mir dies... ich übe manchmal zu viel Druck auf sie aus oder lasse sie im Stich... schaffe es nicht, ihnen zu zeigen, wie sehr ich sie liebe und dass sie einfach wunderbar sind, genauso wie sie sind.» Jeri war beeindruckt von der Ehrlichkeit, die in diesen Worten lag. Es sei nicht seine Aufgabe, ein perfekter Vater zu sein - wohl aber, die Verantwortung für die Lasten, die durch seine

eigenen Grenzen entstehen, zu übernehmen. «Und die Aufgabe des Kindes? Das wird dir gefallen: Kind zu sein.»

«Weisst du, diese Sätze, die du immer wieder von deinen Eltern zu hören kriegst», fuhr der Therapeut mit ruhiger Stimme fort. «Solche Aussagen über längere Zeit hinweg zu hören führt dazu, dass du diese verinnerlichst. Dass ein Teil von dir beginnt, an deren Richtigkeit zu glauben – und an der Richtigkeit von dir zu zweifeln.» Nach und nach begann Jeri zu verstehen, dass ihr Unbewusstes diese «Wahrheiten» zunehmend in eigene Erwartungen wandelte, die sie, Jeri, an sich selbst zu stellen begann. Plötzlich tauchten reihenweise Sätze auf, die sie in ihrem Alltag so sehr bedrängten: «Ich darf nicht zu viel Raum einnehmen». Jeri erinnerte sich augenblicklich an einen weiteren Satz, den sie sich oft vorhielt: «Mir steht es nicht zu, mich zu beklagen, wo andere doch wirkliche Probleme haben». Und letztlich noch jene Parole, die sie wie der Schlag traf: «Ich darf anderen nicht zur Last fallen, ich muss es alleine packen». Da sass sie, dieses wunderbare Mädchen, das mit ihren fünfzehn Jahren eigentlich das Leben in seiner Leichtigkeit feiern sollte – doch Tränen rannen ihr über das Gesicht, als sie sich der riesigen Last gewahr wurde, an der sie beinahe zerbrach. Mit der sie alleine war.

Man könnte sich fragen, wer all dies Jeri aufgebürdet hatte? War sie es selbst? Oder waren es ihre Eltern? Wir wenden uns an dieser Stelle diesen Fragen zu und lassen Jeri in der Obhut des Therapeuten; ihrer Geschichte werden wir uns zu einem späteren Zeitpunkt nochmals widmen, versprochen. Das war nur ein Vorgeschmack auf die Geschichte von Jeri.

Wurzeln und Flügel

Bereits vor geraumer Zeit hat der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe erkannt, dass Kinder eben jene zwei Dinge von ihren Eltern bekommen sollen: Wurzeln und Flügel. Dieser Ausspruch zeigt auf, dass die Kinder und Jugendlichen von uns Eltern Halt und Geborgenheit benötigen, wir aber zugleich bereit sein sollten, ihnen den für die Entfaltung erforderlichen Freiraum zu geben, und wir sie schrittweise loslassen müssen.

Genauso ermahnt uns der Aphorismus zur Offenheit. Denn für die gesunde Entwicklung der Jungen braucht es unsere Bereitschaft, sich gegebenenfalls auf eigene Veränderungen einzulassen – sprich: auch wir müssen uns entwickeln. Und dies ist gerade dann zentral, wenn das eigene Kind eine schwierige Zeit durchlebt.

Wir sind unsere Eltern, wir sind unsere inneren Kinder

Etwas vereinfacht können wir festhalten: Unser Partner, unsere Partnerin spiegelt die eigene Beziehung zu Vater und Mutter wider. Währenddessen bringen unsere Kinder einen Anteil von uns ins eigene Kindsein zurück; und so gesellt sich zum «grossen Ich» in meiner Rolle als Mutter oder Vater das «kleine Ich».

Dieses «kleine Ich» ist im Unbewussten platziert und durchlebt zeitlich mit meiner Tochter oder dem Sohn nochmals die Stationen in meinem eigenen Leben: Die Schwangerschaft, die Geburt, das Kindesalter. Und das ist keine geringe Herausforderung in unserem Elternsein, denn genau in diesen Lebensabschnitten sind unsere eigenen Prägungen entstanden. Auf der unbewussten Seite begegnen wir so nochmals den schönen Dingen in unserem Kindsein. Gleichzeitig jedoch werden wir unmittelbar mit den Schattenseiten unseres Lebenspfades konfrontiert. Manch schwieriger Umstand unserer Biografie und die dadurch entstandenen inneren Konflikten mögen uns heute und im Alltag vielleicht nicht bewusst sein, grösstenteils zumindest. Andere zeigen sich vielleicht durch Aussagen wie: «Ich werde es bestimmt nicht so machen wie meine Eltern damals» -kennen Sie solche Sätze? Doch losgelöst vom Umstand, ob ich mir meiner Geschichte bewusst bin oder nicht, wirkt sich diese auf mein heutiges Sein aus.

«Ich werde es bestimmt nicht so machen wie meine Eltern damals...» Wissen sie, was die Krux an dieser Geschichte ist? Dieser Pol – «ich mache es anders als meine Eltern» – ist gar nicht so weit entfernt vom anderen Pol – «ich mache es genauso wie meine Eltern» - wie ich vielleicht annehme. Stellen Sie sich einen Streifen Papier vor, deren Enden die zwei Pole bezeichnen. Wirkt die Distanz zwischen den beiden Polen beruhigend auf Sie? Biegen Sie nun in Ihrer Vorstellung den Streifen so, dass sich ein Kreis bildet. Wie weit sind diese Pole jetzt noch voneinander entfernt? Es ist letztlich dieselbe Geschichte wie mit dem Sohn des alkoholsüchtigen Mannes, der entschieden abstinent lebt; auch in ihm ist das Suchtthema ungelöst, er lebt es einfach anders. Frei wäre er, wenn er sich dem Genuss eines guten Weines hingeben könnte ohne Gefahr zu laufen, in ein Zwangsverhalten zu kommen.

Kommen wir nochmals darauf zurück, dass in unserem Elternsein sich ein Anteil von uns selbst im Kindesalter befindet, während wir zugleich unseren Kindern ein Vorbild sind. Was meinen Sie, wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich meine damals entstandenen Muster und Prägungen an meine Kinder weitergebe? Genau! Wirklich, wirklich hoch. Wir können unsere Kinder «aktiv erziehen», Werte und Konzepte entwickeln – es anders zu machen als die eigenen Eltern... – und Weisheiten von uns geben; all das hat seine Richtigkeit und Wichtigkeit. Letztlich aber prägt jenes am stärksten, was wir unseren Kindern vorleben. Und da kommt das Unbewusste ins Spiel:

- Erstens leben wir das vor, was in unserem Unbewussten durch die in unserer Kindheit erfahrenen Prägungen verankert ist. Nach einschlägiger Meinung ist unser ganzes Fühlen, Denken und Handeln zu 80-90% von unserem Unbewussten gesteuert; also von jener Instanz, die weder etwas vergisst noch das Konzept der Zeit kennt.
- Und zweitens ist es die unbewusste Seite des Kindes, welche wach und lernbegierig ist, welche all das Vorgelebte und Vertraute tief in sich verankert.

Kind oder Eltern – mit wem wird gearbeitet?

Inwieweit die Eltern in eine Therapie miteinbezogen werden, hängt in erster Linie vom Alter des Kindes resp. Jugendlichen ab. Mitbestimmend sind weitere Faktoren, wie das zu behandelnde Thema oder die familiäre Situation. Grundsätzlich werden Mutter oder Vater in das Vorgespräch und gegebenenfalls in die Nachbesprechung miteinbezogen.

Fallweise zeigt sich das Thema eines Kindes oder Jugendlichen als die direkte Folge einer konkreten Situation in der Familie (Umzug, Konflikte zwischen den Eltern, Trennung etc.) oder beispielsweise in der Schule. In solchen Fällen ist die Mitarbeit der Eltern resp. der betreffenden Bezugspersonen besonders wichtig.

Ebenso ist es möglich, dass sich ein persönliches Thema der Mutter oder des Vaters mit dem Problem des Kindes resp. des Jugendlichen überschneidet. Das könnte eine Verlustangst einer Mutter sein – beispielsweise entstanden durch die Trennung von ihrem Mann oder den Tod ihres Vaters während der Schwangerschaft -, die sich auf das ungeborene Kind überträgt; in diesem Fall wäre die Bereitschaft der Mutter, ihr Thema anzugehen, eine massgebende Unterstützung für die Lösung des Problems vom Kind. Oder es könnte möglicherweise um die Versagensangst eines Jugendlichen gehen, die der Vater aus seiner eigenen Geschichte kennt – seine Bereitschaft, dem zu begegnen, würde seinen Sohn direkt unterstützen.

Die Rollenfrage – wer spielt welche Rolle in dem Thema und mit wem wird in erster Linie gearbeitet - ist demnach im Voraus zu klären, dies vor allem zum Schutze des Kindes. Es macht wenig Sinn ein Kind zu therapieren, wenn es mit seinen Verhaltensmustern bloss ein Spiegel der Themen von Vater oder Mutter bildet. Nicht nur wäre dieser Ansatz falsch, er wäre auch fatal, hinterlässt dies doch im Kinde Spuren wie «Ich bin nicht ok, ich genüge nicht» oder «Meine Eltern müssen sich meiner wegen Sorgen machen, ich bin ihnen eine Last». Da gab es diesen Knaben, Loris. Ein wirklich wunderbares Kind, das für die Eltern zugegebenermassen eine echte Herausforderung war. Als er zu mir in die Praxis kam hatte er bereits verschiedene Stationen durchlaufen, die unterschiedlichsten Therapien erfahren. Zu diesem Zeitpunkt war bereits das festzustellen, was man als «Therapiemüdigkeit» bezeichnet. Allem voran aber hatte er die Zuversicht verloren, dass man ihm helfen könnte – wie hätte man ihm auch helfen können, wenn er dem «Problem» zwar Ausdruck gab, dieses mit ihm aber eigentlich gar nichts zu tun hatte? An die Stelle von Vertrauen war Resignation getreten.

Es mag der blinde Fleck sein, der es uns Eltern manchmal erschwert, unsere Rolle zu erkennen. In anderen Fällen ist es Scham oder ein Gefühl der Schuld, weil man sich für das eigene Kind ja das Beste wünscht – und zu erkennen, dass man ein Teil der Ursache des Leidens ist, kann ein Gefühl des Versagens auslösen. Ich habe grosse Achtung vor jenen, die sich mutig den zentralen Fragen stellen: Was war mein Beitrag bei der Entstehung des Problems? Und noch viel wichtiger: Was kann mein Beitrag sein, es zu lösen.

Eine klare Ausrichtung behalten

Vermuten die Eltern ein Thema oder gar eine Störung bei ihrem Kind oder Jugendlichen, so ist es entscheidend, dieses früh anzusprechen. Um Abwehrhaltungen zu vermeiden ist es wichtig, Ich-Botschaften auszusprechen (anstelle von Du-Botschaften): „Ich habe dieses oder jenes beobachtet und mache mir Sorgen“.

Ebenso wichtig ist es, nach den Gefühlen des Kindes oder des Jugendlichen zu fragen, und dessen Ressourcen und gesunden Anteile zu stärken versuchen. Ohne das Thema zu bagatellisieren oder gar zu ignorieren, sollte nicht ständig das Problem betont und von „krank“ oder „nicht normal“ gesprochen werden. Das Gefühl, welches das Kind für sich wünscht – oder wir Eltern uns für dieses erhoffen – sollte die Ausrichtung für die weiteren Schritte bestimmen. Und es ist die Aufgabe der Eltern, zusammen mit dem Therapeuten die Möglichkeiten auszuloten, das Kind resp. den Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen.

Die eigentliche therapeutische Arbeit findet grundsätzlich ohne das Beisein der Eltern statt, denn es ist wichtig zu erfahren, wie ein Kind seine Gefühle und seine Situation beschreibt, ohne dass Vater und Mutter daneben sitzen. Zugleich hilft es auch nicht, wenn die Eltern beispielsweise ihre Sorgen – so verständlich diese sind – einbringen.

#Kinderhypnose
#Vertrauen
#Angst nicht zu genügen
#Verlassenheit