

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.

Ben Furman. Borgmann: Dortmund, 2005

zusammengefasst von Andrea Siegrist

Der Mensch besitzt die Fähigkeit, seine Vergangenheit – und das darin enthaltene, möglicherweise ungeheure Leid – eher als eine Quelle der Kraft als einen Ursprung des Schlechten zu begreifen.

Milton H. Erickson: „**Der Mensch kennt die Lösung seines Problems, er weiß nur nicht, dass er sie kennt.**“ Irgendwo in der Tiefe ihrer Seelen wissen Menschen, was gut ist für sie. Aufgabe der Therapeuten: Mittel und Wege zu finden, an die inneren „Weisheiten“ heranzukommen.

Was hindert uns, als Erwachsener das zu tun, was andere als Kind getan haben?

Begriff der „**schützenden Faktoren**“, z.B. andere Bezugsperson suchen, Ersatzeltern, Aufschreiben der Erfahrungen, Haustier, Natur, ein besonderer Platz, Phantasie, Gedichte, Tagebuch, einen Brief schreiben, den man nicht abschickt, Lesen, Filme, Hobbies (Sport, Musik, Handarbeiten, Spiele, Pfadfinder, ...), gute Schulleistungen, Zeichnen, Malen, ...

Charaktereigenschaften und Haltungen: Willensstärke, Hartnäckigkeit, Zielstrebigkeit, ein gewisser „Ich-zeig-es-dir-Wunsch“, Humor, Religion, Glaube, Psychotherapie, die Frage überlegen und beantworten „Was hat mir trotz allem – oder immerhin so gut – geholfen?“

Für das Opfer (eines Verbrechens) ist es hilfreich zu verstehen, was passiert ist, damit es sich nicht selbst beschuldigen muss, damit es versteht, es hat in dieser Situation so vernünftig gehandelt, wie es unter diesen Umständen möglich war.

Die Krisenpsychologie gibt in der Nacharbeitung die Möglichkeit zum Gespräch. Wie haben andere gehandelt? Meine Reaktion war völlig normal und sachgemäß, ich hätte das Unglück nicht verhindern können (mit Wissen und Fähigkeiten zur Tatzeit). Es ist möglich, sich mit der Zeit zu erholen. Die Ereignisse sind weniger beängstigend und bedrückend, wenn man versteht, was genau passiert ist und worum es geht.

Beispiel: Kinder aus Alkoholikerfamilien kommen dadurch zurecht, dass sie einen Menschen hatten, mit dem sie reden konnten. Das schwächt schreckliche Erfahrungen ab. Reden darüber hilft Abstand zu gewinnen und eine Sache nicht so persönlich zu nehmen. Auch Leidensgenossen treffen (Gesprächsgruppen) hilft. Kinder aus Depressionsfamilien, die verstanden haben, dass das eine Krankheit ist, die **nichts** mit ihnen zu tun hat, sind selbst nicht erkrankt. Wichtig: Alles drüber fragen dürfen, was interessiert und beschäftigt.

Sprechen mit anderen Menschen ist hilfreich. Sprechen mit den eigenen Eltern kann Missverständnisse, Annahmen, ... aufklären, wenn es **ohne** Vorwurf geschieht, aus Interesse; Neugier, nachgefragt wird.

Es ist gut, wenn Kinder wissen, dass die Probleme der Eltern nicht die ihren sind!!!

Dem Betroffenen **helfen, seine eigenen Bewältigungsmöglichkeiten bewusst zu machen!**
Ziel: Der Klient ist stolz darüber, wie vernünftig, klug, ... er in der schwierigen Situation gehandelt hat.

Nach einem Schicksalsschlag neigt der Mensch oft dazu, eine kritische Haltung seinen eigenen Reaktionen gegenüber einzunehmen und sich zu beschuldigen. Dadurch ist es schwierig, das Sinnvolle in den eigenen Reaktionen und Bewältigungsstrategien zu erkennen. Oft braucht man dazu einen anderen Menschen, der einem dabei hilft. Helfen, über das Leben so nachzudenken, dass der andere über die Bewältigung des Schicksals stolz sein kann. Blick von der Vergangenheit auf die Möglichkeiten der Zukunft zu richten. Ev. Frage stellen: „Wenn du anfangen würdest, das zu schätzen, was du warst und getan hast und vielleicht nur 2 Wochen dementsprechend leben würdest, was glaubst du, welche Änderungen deine Nächsten an dir beobachten würden?“

Wenn ein Kind merkt, dass seine eigenen Lösungen geschätzt werden, fängt es an, sich selbst zu schätzen und ist eher stolz über die eigenen Lösungen als unglücklich, zum Opfer geworden zu sein.

Wir können unsere Vergangenheit, die eine Geschichte ist, auf verschiedene Weisen erzählen! Wenn wir mehr Aufmerksamkeit darauf richten, wie wir unsere schwierigen Erlebnisse bewältigt haben, können wir anfangen, uns selbst zu achten und an die schlimmen Ereignisse in der Kindheit eher mit Stolz als mit Bedauern zurückdenken.

Besser spät als nie: Wenn die Kindheit nicht glücklich war, um so wichtiger ist es, sich ein glückliches Erwachsenenalter zu schaffen.

Oft negative Bilder: Ich hatte keinen Vater, deshalb möchte ich keine Kinder, weil ich kein Vorbild hatte. Welche anderen männlichen Bezugspersonen standen/stehen zur Verfügung zur Identifikation? Die ich schätze? Die als Vorbild dienen?

Auf die Frage: „Wie haben sie später im Leben die Erfahrungen gesammelt, die ihnen in der Kindheit gefehlt haben?“ stand eine Antwort über allen: mit den eigenen Kindern und dem Partner. Puzzle spielen, den Duft der Blumen entdecken, einen Turm mit Bauklötzen bauen und zusammenfallen lassen, die Freude und das Glücksgefühl mitzuspüren, wenn ein Kind ohne Stützräder fahren kann, Zeit für Kinder, Kleinigkeiten zu genießen, Neues zu entdecken, ... Konstruktive Kritik, Liebe, Liebesleben mit dem Partner, ... Auch andere Menschen, mit denen wir in der Kindheit fehlende Erlebnisse nachholen können: Schwiegermutter, Tante, ...

Die Würfel sind nicht gefallen, auch wenn der Anfang des Lebens schwierig war!

Auch sehr begabte Kinder, die schon in ihrer (frühen) Kindheit ihren Lieblingsbeschäftigungen sehr intensiv nachgehen (Geige, Schauspielerei, Sternenforschung, ...) können das „versäumte“ Kindsein später nachholen. Eltern müssen sich keine Sorgen machen. Auch, dass sie unsozial werden stimmt nicht generell – hängt von anderen Faktoren ab. Das Kind verschafft sich später die Erlebnisse, die ihm möglicherweise in einem bestimmten Alter gefehlt haben. Der Mensch ist keine Maschine, die in einer bestimmten Reihenfolge und Weise programmiert werden muss, um nachher tadellos funktionieren zu können. Der Mensch ist vielmehr ein flexibles und sich ständig entwickelndes Wesen, das Ziele erreichen und Neues lernen kann. Wichtig dafür: Sehnsucht nach Neugierde, Lernen, Wachstum. Wenn das nicht vorhanden ist, wird eine unglückliche Kindheit oft als Vorwand gebraucht um nicht zu können.

Ist der Schlüssel vielleicht uns dorthin zu entwickeln, wo wir „kindliche Freude“ empfinden?

Fähigkeit, das „Gute im Schlechten“ zu erkennen.

Anja (Tochter eines gewalttätigen Alkoholikers): „Über meine Kindheit bin ich nicht mehr bitter, sondern denke, dass sie mich gestärkt hat. Ich musste dafür sorgen, dass ich es alleine schaffe und musste lernen, mit wenig Geld auszukommen.“

Zu erkennen, dass das Leiden nicht umsonst war, sondern dass etwas Nützliches für uns oder andere Menschen die Folge war, ist keine Rechtfertigung des Geschehenen oder macht es wünschenswert! Der Verursacher hat trotzdem Verantwortung!

Oft werden Eigenschaften durch die Kindheit entwickelt: Optimismus, Tapferkeit, gute Laune, sich über kleine Dinge freuen, andere gut verstehen, sehr empathisch sein können, Demut, Mitgefühl, Stärke, ...

Auf die Frage: „Sie haben eine schwere Kindheit erlebt. Was glauben Sie, hat sie diese Kindheit als Mensch stärker oder schwächer gemacht?“ ist die Antwort meist: „Stärker!“

Verhaltensprobleme mit einer schwierigen Kindheit zu erklären, ist ein zweischneidiges Schwert, denn es hilft nicht, eine Lösung zu finden. Wenn wir uns **einbilden**, die Gründe für das Verhalten **zu verstehen**, ist die Gefahr groß, dass wir von diesen Kindern **weniger erwarten**, als von den anderen Kindern. Ein nicht erwünschtes Verhalten mit Kindheitserlebnissen zu erklären, ist **besonders schädlich deshalb**, weil das Kind **leicht diese Einstellung übernimmt**. Das gut gemeinte Verständnis wird sich als **Bärendienst** erweisen, **wenn das Kind selbst zu denken anfängt, dass es durch seine vergangenen Erlebnisse psychisch so geschädigt ist, dass es zu etwas Besserem nicht fähig ist.**

Gewalttätiges Verhalten ist nicht tolerierbar, auch nicht, wenn jemand aus einer gewalttätigen Familie kommt. Und gewalttätige Eltern bedeuten **nicht** automatisch, dass ich selbst so werde. Das Gegenteil ist oft der Fall: Weil ich **gefühl**t habe, wie es mir geht, tue ich das niemandem an!

Umdeuten!

Ein Kind, das 5x von einer Familie zum Heim und wieder in eine neue Familie wechseln musste.

- Das arme Kind – es wird lebenslang Angst haben, wieder verlassen zu werden!
- Es ist ein Glück, so viele Familien kennen zu lernen, die sich alle um das Kind sorgten und ihm bei seiner Entwicklung zu einem selbständigen Menschen halfen. „Du hast viele Mütter und Väter gehabt. Jeder von ihnen hat dich bestimmt wertvolle Dinge gelehrt und dir etwas mitgegeben, was dir in deinem Leben helfen wird.“

Welche Deutung ist hilfreicher? Mitleid stärkt ein Kind nicht! Es geht aber nicht darum, die Angst vor dem Verlassenwerden zu verdrängen, sie soll sogar akzeptiert werden, dass sie da ist, aber sie ist **nicht das einzige Resultat!** Es geht darum: **Was lasse ich groß werden?**

Habe ich die Einstellung von „Wild Rose“? Sie sagt folgendes: „Egal, wie groß die Probleme in der Familie sind, ich weiß, dass das Kind immer eine Möglichkeit haben wird, sie zu überwinden, egal in welchem Alter, auch wenn es erst als Erwachsener ist. Es geht kein Kind verloren!“

Bedeutend ist auch die **Wahl des richtigen Zeitpunktes**, wann ich die Folgen einer leidvollen Erfahrung positiv sehen kann. Dies entwickelt sich erst mit der Zeit und kann **nicht in der Krise selbst schon gesehen oder verordnet werden.**

Auch wenn Eltern die Schuld bei sich selbst suchen, erweisen sie dem Kind einen Bärenienst. Sie verlieren nämlich dadurch die Fähigkeit, dem Kind zu helfen, Lösungen für sein Problem zu finden.

Die amerikanische Familientherapeutin Cloé Madanes ist der Ansicht, dass professionelle Helfer nicht dem Kind das Recht wegnehmen dürfen, seinen unglücklichen Eltern beizustehen. Ich kann dem Kind aber dabei helfen, angemessene und seinem Alter entsprechende Modelle für seine Hilfsbereitschaft zu finden.

Bei Verlust eines Elternteils: Den Trauerprozess des Kindes unterstützen – jeder Mensch trauert in seiner einmaligen Art – es gibt keine richtige und falsche Weise zu trauern. Erkenntnis wichtig: Verstorbene können trotzdem eine Quelle der Kraft sein. Im psychologischen Sinne stirbt ein Mensch nicht, sondern lebt weiter in unserer Vorstellung. Wenn wir ihn mit unserem inneren Auge sehen, können wir uns vorstellen, dass er uns berät, ermutigt, Kraft gibt.

Einem Kind helfen sich zu öffnen: „Du kannst ein Pferd zum Fluss bringen, aber du kannst es nicht zwingen zu trinken.“ Möglichkeiten anbieten, aber nicht drängen. Eltern sollen sich nicht darum **bemühen**, denn Kinder sprechen gerne mit den Eltern über ihre Probleme, aber sie wollen selbst den richtigen Zeitpunkt auswählen. Gemeinsame Dinge tun (Autofahrten, Hausarbeiten, Ausflüge, ...) um Gelegenheiten zu schaffen. Eventuell Märchen oder Geschichten mit ähnlichem Problem anbieten. Eventuell eigene Erfahrungen erzählen. „Wenn du möchtest, dass dein Freund von seinem Bruder erzählt, erzähle ihm von deinem Bruder.“

Ein Kind hat auch andere Möglichkeiten, seine Probleme zu lösen als durch Reden: spielen, Märchen hören, Bücher lesen, Malen, Zeichnen,

Scham ist die Angst, dass andere sich über uns lustig machen oder uns verachten, wenn sie etwas von der Tat erfahren. Wichtig, um Scham loszulassen: Angst ist unbegründet. Andere werden vielmehr Verständnis und Mitgefühl aufbringen, als uns kritisieren und verurteilen. Das Gespräch könnte beispielsweise so beginnen: „Was würden Sie sagen, wenn Sie erfahren, dass jemand?“ Gute Wirkung: Sich verständnisvoll zeigen den schmerzlichen oder peinlichen Erfahrungen gegenüber und das hervorheben, was dabei gut gemacht wurde.

Fragen als Hilfe für einen verbitterten Menschen:

- Würde es dir helfen, wenn er/sie zugeben würde, Unrecht getan zu haben und wenn er/sie verstehen würde, wie viel Leid sein /ihr Verhalten dir zugefügt hat?
- Würde es dir helfen, wenn er/sie es bedauern würde? Wie müsste er/sie sich entschuldigen, dass du es akzeptieren könntest?
- Würde es dir helfen, wenn er/sie irgendwie erklären könnte, warum er/sie es getan hat? Was für eine Erklärung würde deine Verbitterung erleichtern?
- Würde es dir helfen, wenn er/sie beweisen könnte, dass er/sie dazugelernt und sich verändert hat? Wenn er/sie zum Beispiel das Trinken aufgeben würde oder sich anders den Enkelkindern gegenüber verhalten würde?

Bei verstorbenen Übeltätern: Einen Brief schreiben und einen imaginären Antwortbrief.

Fragen, wenn Menschen allgemein übers Leben verbittert:

- Was wünschst du dir Gutes für die Zukunft, das dir helfen würde, die Vergangenheit zu vergessen?

- Wie könnte dein Schicksal dir all das Leid wieder gutmachen, das du erfahren musstest?

Das „Kennen“ des Ursprungs eines menschlichen Problems ist keine Voraussetzung für den Lösungsweg. Im Gegenteil: Manchmal hat das Kennen (sprich: Annehmen!) mehr Nachteile als Vorteile.

Empfehlungen aus der gesammelten „Weisheit“ aller Briefe zum Thema: „Wie haben Sie es trotz schwieriger Kindheit geschafft?“

- Schätze es, wie du Schwierigkeiten in deinem Leben überwunden hast.
- Sieh Probleme, die dir begegnet sind, so an, dass sie dich als Mensch weitergebracht haben.
- Merke dir die Ressourcen, die in dir und um dich sind; es gibt mehr davon, als du ahnst.
- Schätze deine Entwicklung und deine Erfolge und richte deine Aufmerksamkeit auf Zeichen, die dafür sprechen, dass du auf dem richtigen Weg bist.
- Sei dir bewusst, was du vom Leben erwartest und dir von der Zukunft wünschst. Wünsche haben die Neigung, wahr zu werden, aber kein Wind ist günstig, für ein Schiff, das kein Ziel hat.
- Glaube daran, dass du eine gute Zukunft verdient hast. Wenn die Vergangenheit schwer war, um so eher hast du eine gute Zukunft verdient!
- Sei barmherzig mit dir selbst – und denke daran, du bist nicht allein: es lohnt sich, die Senfkörner zu suchen, auch wenn man sie nicht findet (siehe untenstehende Geschichte).

Buddhistische Geschichte aus Indien (gekürzt):

Vor langer Zeit lebte eine Frau in Indien, Kisa Gotani. Sie verliebte sich, heiratete und bekam einen Sohn. Sie war glücklich. Als der Sohn 2 ½ Jahre alt war, erkrankte er so schwer, dass er starb. Kisas Welt brach zusammen. Ihre Trauer war so groß, dass sie nicht glauben wollte, dass ihr Sohn tot sei. Sie trug die kleine Leiche auf dem Arm von einem zum anderen und fragte verzweifelt nach einer Medizin, die ihrem Sohn helfen würde. Schließlich kam sie zu einem berühmten Buddha. Dieser schaute sie voll Mitgefühl an. „Ich werde dir helfen,“ sagte er, „aber zuvor benötige ich eine handvoll Senfkörner.“ Kisa war bereit alles zu tun. „Aber die Senfkörner müssen aus einer Familie stammen, in der niemand sein Kind, seinen Partner oder seine Eltern verloren hat. Alle Körner müssen aus einem Haus sein, wo der Tod noch nie zu Besuch war.“

Kisa ging von Haus zu Haus und fragte nach Senfkörnern. Überall bekam sie die gleiche Antwort: „Natürlich haben wir Senfkörner, aber bei uns gibt es weniger Lebende als schon Verstorbene.“ Jeder hatte entweder Mutter oder Vater, Frau oder Mann, Sohn oder Tochter verloren. Sie besuchte viele Familien und hörte von vielen Verlusten. Nachdem sie jedes Haus im Dorf besucht hatte, öffneten sich ihre Augen und sie verstand, dass niemand in seinem Leben vor Verlust und Trauer verschont bleibt und dass sie nicht alleine war. Ihre Trauer verwandelte sich in Mitgefühl für alle anderen trauernden Menschen. Jetzt war sie in der Lage, sich von ihrem Sohn zu verabschieden und ihn zu beerdigen.