



ein Scientist-Practitioner Model

(nach K. Lewin & K.-J. Kluge)

Charles Fay; Dr. Karl-J. Kluge & Sonja Maria Schwarz

Tränen flossen aus Ihren Augen, als sie ihr schmerzliches Eingeständnis machte:

„Ich war so wütend, dass ich schreien wollte. Tatsächlich tat ich's auch. Ich schrie meinen Dreijährigen an! Ich wusste, dass es falsch war...was mich dazu brachte, mich noch mehr außer Kontrolle zu bringen. Ich war so wütend, dass ich fast zuschlug. Als ich vom Einkauf nach Hause fuhr, fühlte ich mich mehr und mehr schuldig und verängstigt. „Was ist, wenn die Tochter mich so wütend macht, dass ich sie wirklich verliere?“ fragte ich mich. „Vielleicht habe ich nicht das Zeug, eine gute Mutter zu sein?“ Haben Sie sich jemals an dieser Lebensstelle befunden? Ich, ja ich ! Gibt es etwas Demütigerendes als Kinder zu erziehen? Inzwischen gebe ich zu: „Früher war ich Expertin für Elternarbeit. Bis ich Kinder bekam.“ Glücklicherweise gibt es mindestens drei gute Nachrichten für „unvollkommene“ Eltern, wie mich, die versuchen. Kinder großzuziehen:

1. ES IST IN ORDNUNG, ZU ZÖGERN...ODER SOGAR NICHT ZU REAGIEREN.

Ich frage mich oft, wie viele Kindesmisshandlung -auch teilweise durch Anhörungen - von Eltern verursacht wurden, so dass „die Konsequenzen immer sofort hätten kommen müssen?“ Selbst Eltern mit todkranken Kindern sagten: „Es war eine Erleichterung zu wissen, dass ich Arzneien nehmen kann, um mich zu beruhigen, um mit der Situation fertig zu werden. „Nimmt es Ihnen etwas Druck, Folgendes sagen zu dürfen?

Ohhhhhhhhh, ich muß etwas dagegen tun, aber nicht jetzt....später.

2. ES IST IN ORDNUNG, SICH WÜTEND ZU ERLEBEN. ES KANN MICH DARAN ERINNERN, „EHER TRAUIG ALS WÜTEND“ ZU SEIN.

Die o.g. Mutter erzählte, wie sie ein kraftvolles mentales Werkzeug erlernte, um ihren Ärger in eine erinnerungswerte Erinnerung zu verwandeln.

„Aus Liebe und Logik lernte ich, dass ich nicht verrückt bin, nur weil ich manchmal sauer auf meine Kinder bin. Ich erlernte, meine Gedanken und Gefühle der Wut als ein Signal zu benutzen, um mir selbst zu sagen: „..eher traurig als verrückt...eher traurig als wütend...eher traurig als verrückt“. Ich werde manchmal noch immer wütend, doch ich erlernte, dass meine Kinder jetzt Empathie anstelle von Wut in meinen Worten erleben.

3. ES IST IN ORDNUNG, AUF SICH SELBST ZU ACHTEN, INDEM ICH MIR SELBST ERLAUBE, MIR GRENZEN ZU SETZEN.

Seit mindestens dreißig Jahren durchdringt ein Mythos die Kultur der (amerikanischen) Elternschaft: Es ist die Aufgabe der Eltern, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder sich immer wohl und glücklich fühlen. Wegen dieser Lüge versuchen viele wohlmeinende Eltern, die erschöpfende Erziehungsarbeit zu erbringen, Kinder mit einem leeren emotionalen Tank aufzuziehen. Es ist wirklich in Ordnung, zu unseren Kindern zu sagen:

ICH LIEBE DICH....UND ICH WERDE BEREIT SEIN, _____ ZU TUN, WENN ICH SEHE, DASS DU DICH ERWÜNSCHT IN „FREIHEIT MIT GRENZEN“ BENIMMST.

„Auch mir – Sonja Maria – flossen Tränen aus den Augen, als ich mir gestern ein schmerzliches Eingeständnis machte:

„Ich war es, die vor Verzweiflung und Hilflosigkeit meinen dreijährigen Sohn geschlagen und ihn angeschrien hatte, weil er nicht in den Kindergarten wollte und alles tat, um in seiner heimischen Umgebung zu bleiben, in seiner Heimat – bei sich selbst (und dies nicht in der Lage war anders zu artikulieren). Ich hatte ihm nicht wirklich zugehört. Danach fühlte ich mich ihm gegenüber so schuldig, dass ich ihm nicht mehr zuhören konnte, weil dieses Gefühl mir im Wege stand. Ich war es, die ihm dadurch den Glauben nahm, sich selbst zu vertrauen – Gott-Vertrauen in sich aufkeimen zu lassen, sich zu spüren (selbst wahrzunehmen). Ich nahm ihn als mein Innigstes selbst nicht mehr wahr. Zu hektisch und voller Verpflichtungen war mein Tag geworden, weil ich entwurzelt war/erschlagen von einer Alltagsroutine, die mir selbst wie Alltags-Stürme vorkamen gegen die ich ankämpfte – mein Handlauf/meine Leitplanke an der ich mich festhalten und reifen konnte war mir auf dem Weg meines Lebens abhanden gekommen. Ich torkelte, war hilflos, kämpfte mit mir und so auch mit anderen. Immer wieder aufs Neue, immer wieder. Bis ich „ausartete“. Doch ist diese Anmarkung keine Entschuldigung für das Schlagen/geschlagen sein. Ohne diesen Lebenslernprozess, die Leitplanke, die mich staatlicherseits bildungshemmend beschränkt hatte und ich mich doch in die falsche Richtung begab, wäre ich nie an eine Persönlichkeit geraten, die mir den Handlauf gewiesen hat mich weiterzubilden und immer wieder geduldig erwartete, dass ich ihn ergriff, bis ich mir ganz sicher war. Am Handlauf entlang gehandelt, bemerke ich nun, wie ich den leitplankengeleiteten Weg der „falschen Richtung“ nun zurückgeführt wurde - umgekehrt bin/„Buße“ zu tun – immer mit dem Verbandskasten im Sicherheitsrucksack und mit offenem Mund, offenen Augen, offenen Ohren – doch manchmal, nicht selten ohne offenem Verstand – Bewusstsein. Mein Körper war dem gefolgt, dem ich folgen sollte, um körperlich schmerzlich (müde) zu erfahren, dass ich meinem Geist im Denken folgen sollte, um schmerzlich (herzschmerzlich vor Kummer, büßend-lernend-bereichernd-beglückend) zu erleben, dass ich einfach nur bewusst LEBENDIG DA SEIN SOLL, mir in mich auffinden zu lassen. Dieses tiefe Gefühl des DA SEIN DÜRFEN habe ich bislang nur in einer Gesellschaft erfahren, in der ich auch als Frau und „gute oder schlechte“ Mutter angenommen wurde.....

in der Eltern-Uni ☺ zu Köln für mich ein Universum - ein Netzwerk aus vielen Gesprächsebenen, Gefühlsebenen, lieben Menschen, traurigen Menschen, Hoffnung spendenden Menschen, misstrauischen Menschen, aufklärenden Menschen, vorwerfenden Menschen, vergebenden Menschen....usw. Nachdem sich dieses anfangs verworrene universale Netzwerk für mich geordnet hatte, stellte ich fest, dass das, was uns gebündelt zusammenhält, den Menschen ergibt. (Egal in welcher Gefühlslage) Und das, was uns Menschen alle miteinander als Menschen erhält ist der gemeinsame Lernprozess (des Augenblicks) durch die Verbindung des ursprünglichen DASEINS –> VERBUNDENHEIT. (Wo zwei..oder drei...in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen) Verbundenheit untereinander und mit einer höheren Macht/Kraft/Energie GOTT – es WORT - LEBENSENERGIE

Wie konnte ich meinen Sohn schlagen, wenn ich (katholisch) getauft bin ?

Wenn Gott doch aus der Verbundenheit heraus einen Lernprozess möglich werden lässt, wie konnte so etwas geschehen ? Ich habe doch eine Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern.

Folglich – weil ich äußerlich in diesem Augenblick keine Verbindung mit meinem Innersten hergestellt habe (nicht wusste, dass ich mich in diesem Augenblick (bewusst werdend) auch gegen das Böse/eine Wut entscheiden kann) und sonst gar keine Verbundenheit von Gott-durch mich hindurch zu meinem Jungen fließen kann – was Beziehung herstellt.

Wenn mich Angst so wütend machen kann, dass ich sie „auf einen Schlag“ verloren hatte, war das ein körperliche Ausdruck, der auf jeden Fall vermeidbar ist. Wenn ich mich geistig denkend ausdrücke, werde ich Ängste leichter los und bin dann hinterher erleichtert. Ich bemerke gerade, wie der Schlag ins Gesicht meines Kindes in mir aufgequollen war, wie eine dunkle Rauchwolke, die alles in mir verpestet hatte (mein Gewissen) – mich verpestet hatte – mein Umfeld verpestet hatte – nur weil ich es jahrelang mit mir mitgetragen hatte ohne mich unter Vertrauten in einen Lebenslernprozess zu begeben – mir war ja bald niemand mehr Vertraut (mit so einer stinkenden Rauch-Wolke) – wen juckt das schon, wenn´s mich nicht juckt – mich nicht antriggert, um mir zu sagen, dass es sich ausdrücken und angeschaut werden will !) So kann ein einzelner Mensch eine ganze Gesellschaft zerstören – weil er vor egoistischer Ängstlichkeit nicht den selbsterfüllenden Schatz entdecken will, der sich dahinter verbirgt. Sein Humankapital. Was, wenn jeder ehrlich zu sich ist – sich dazu entscheidet sich friedvoll auszudrücken und in sich Gährendes/Schmerzendes/Dunkles aufzufinden und in etwas Schönes zu verwandeln ? Nur bei sich zu bleiben – solange, bis er sich geklärt hat. (Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst)... heißt...erst wenn ich mich selbst lieben kann (ich mein Ungeklärtes geklärt habe) erst dann darf ich dem Nächsten auf die Sprünge helfen, sich zu klären. (Wir sind alle miteinander in Verbundenheit – MENSCHEN – „Kinder“ GOTTES.) (Auch ICH !)

Haben Sie sich jemals an dieser Stelle gefunden ? Ich - ja hab ich - jetzt !

Gibt es etwas erst Demütigendes, dann Demütigeres als Kinder zu erziehen ?

Inzwischen gebe ich zu: „Früher war ich Expertin für finanzielles Staatswesen. Bis ich (Kinder) Wesen anderer/viel größerer Güte bekam.“

Glücklicherweise gibt es mindestens drei gute Nachrichten für „unvollkommene Eltern“ wie mich, die versuchen, Kinder großzuziehen:

Wollte ich deshalb meinen Kindern, alles so angenehm wie möglich machen.

Tat ich das, um eine „gute“ Mutter zu werden ? Meinen Schlag „Schuld“ reinzuwaschen, verwöhnend und betüdelnd ? Schuld kann man nicht reinwaschen oder herausschneiden, wohl aber operieren. Für Schuld muss man büßen (bzw. operationalisieren) – so oder so – mich hat es glücklicherweise nur Geld und Tränen gekostet –Gott sei Dank !“

Sonja Maria