

Achtung, Verletzungsgefahr. Familien im Ausnahmezustand.

Ganz ehrlich, ich bin heilfroh, dass unsere Kinder nicht mehr klein oder mittelgroß sind und ich mich um Beschulung und Bespaßung der zwei Kinder, die momentan zu Hause wohnen, nicht kümmern muss. Ich stelle mir das extrem schwierig vor!

Deshalb hier gleich mal der Hinweis auf zwei Telefonnummern:

Für **überforderte Eltern** (und das kann in der momentanen Situation schnell passieren) gibt es die NUMMER GEGEN KUMMER:

Montags bis Freitag von 9-11 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17-19 Uhr stehen unter 0800 1110550 Gesprächspartner mit gutem Rat zur Seite.

Für **Kinder und Jugendliche** gibt ebenfalls die NUMMER GEGEN KUMMER:

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111.

Auf der Internetseite www.nummergegenkummer.de. Gibt es auch die Möglichkeit der Onlineberatung.

Bevor zu viel Porzellan zerbricht, oder die Hand ausrutscht, wäre das sicherlich einen Versuch wert. An diesen Telefonen sitzen ausgebildete Menschen, die wissen, wovon sie reden und wie sie helfen können.

Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Stärke.

Auch wenn bei uns zu Hause alle erwachsen sind, gibt es natürlich Spannungen. Und manchmal entladen diese Spannungen sich in einem heftigen Gewitter. Dagegen ist nichts zu sagen, Gewitter können die Luft reinigen. Nur zu viele Gewitter machen ein Unwetter und zerstören mehr, als sie nutzen. Was tun, wenn wir einerseits den Frieden wahren, andererseits nichts runterschlucken wollen?

Ein simpler und gleichzeitig gar nicht so einfacher Trick ist das Vermeiden von Vorwürfen. Im Prinzip ist es klar. „Musst du immer ...“, „Kannst du nicht einfach mal ...“, „Wie doof kann man sein...“ „Sei doch nicht so zwanghaft ...“ löst bei meinem Gegenüber keine Einsicht, sondern eine Verteidigungshaltung aus. Wer angegriffen wird, schlägt zurück. Wer hat schon die Größe, ehrlich und aus vollem Herzen auf einen Vorwurf zu antworten: „Du hast ja recht.“ Meistens sind Vorwürfe auch ungerecht und überzogen. Wenn mir aber doch die Hutschnur reißt. Wenn ich meinen Ärger nicht (länger) runterschlucken will. Wenn es jetzt einfach mal reicht. Was mach ich dann?

Hier kommt der Trick. Ich frage mich, was es denn eigentlich ist, was mich so wütend macht. Ertrage ich Unordnung nicht, weil es mich (und vielleicht wirklich nur mich, andere können gut damit leben) wahnsinnig macht, in einem unordentlichen Zimmer zu sitzen? Kann ich dem anderen jetzt grad nicht zuhören, weil ich sehr müde bin? Macht mir die Lustlosigkeit meiner Kinder Angst? Wenn ich schaffe, herauszufinden, was mein Problem ist – und das dann sage, habe ich den anderen schachmatt gesetzt. Denn genauso, wie wir auf Vorwürfe mit Aggressionen reagieren, so weckt ein „Mich macht ein unaufgeräumtes Zimmer verrückt, da kann ich mich auf nichts konzentrieren“, (oder bei kleineren Kindern: „Unordnung macht mir ein blödes Gefühl im Bauch“) Mitgefühl und Hilfsbereitschaft (ok, pubertierende Kinder sind auch mit diesem Trick nicht immer einzufangen). Es nimmt meinem Gegenüber den Wind aus den Segeln. In seinem Unterbewusstsein wird nicht als Reaktion auf meinen Vorwurf die Bazooka zum Gegenangriff in Anschlag gebracht, sondern die Krankenschwester an die Frontlinie geschickt, um sich zu kümmern. (Wenn man damit ein wenig Übung hat, fühlt es sich manchmal fast unfair an, den anderen mit diesem Trick kalt zu stellen ...)

Das klingt schräg. Und es ist ganz bestimmt nicht immer praktikabel. Aber falls es so sein sollte, dass die momentane Situation daheim einem Pulverfass gleicht, wäre es vielleicht klug, nicht auch noch mit Vorwürfen Öl ins Feuer zu schütten. Dieser Trick, von meinen Gefühlen zu reden, ermöglicht mir, nichts runterschlucken zu müssen und trotzdem die Spannung raus zu nehmen. Nebenbei komme ich so vielleicht sogar drauf, warum ich eigentlich so gereizt bin. Die Reizung hat nicht selten mehr mit mir selbst zu tun, als ich zunächst meine. Offiziell nennt sich dieser Trick „Ich-Botschaften“. Ich rede von mir und nicht böse über den anderen. Damit ermöglicht ich dem anderen, mir zuzuhören und mich zu verstehen. Aber Achtung: „Ich finde, dass du ein unverantwortliches A-... bist“ ist keine „Ich-Botschaft“! Es muss wirklich um mich gehen. Und das ist gar nicht so einfach. Vielleicht hilft es, sich für die vielen typischen Situationen, die in einer Familie so Tag für Tag passieren, ein paar Sätze zurechtzulegen.

Tag 6 in Quarantäne, Tante Mitzi strickt was für Onkel Franz



Wie gesagt, manchmal kann ein richtiger Streit auch die Luft reinigen. Aber wenn der Streit überhandnimmt, kann dieser „Trick“ eine Möglichkeit sein, die Situation zu beruhigen. Noch eins: Es geht dabei nicht um Situationen, in denen ich Kindern sage, was sie tun oder lassen sollen. „Hör auf, deinen Bruder zu schlagen!“ ist eine klare Anweisung, kein Vorwurf. Da muss ich dann auch nicht kompliziert formulieren, was das mit mir macht, dass der Große den Kleinen haut. Ich brauche allerdings auch keinen Vorwurf hinterher zu schieben („Immer bist du so aggressiv“)

„Ich-Botschaften“ zu formulieren ist nicht einfach. Ich selbst schaffe es auch oft nicht, aber es lohnt sich, diese Gesprächstechnik zu üben. Übrigens ist an diesem Versuch, vorwurfsfrei zu reden, selbst Jesus mal grandios gescheitert.

Die Geschichte geht so: Jesus war mit seinen drei besten Freunden auf einen Berg gestiegen und hatte dort ein übersinnliches Erlebnis. Die Bibel erzählt, dass Jesus von innen heraus gestrahlt hat, wie von einem überirdischen Licht durchflutet. Dass Mose und Elia (Gestalten aus dem Alten Testament) erschienen seien, und mit ihm geredet hätten. Dass sich eine Wolke auf den Berg gelegt habe und eine Stimme aus der Wolke verkündet habe „Das ist mein geliebter Sohn, ihn habe ich lieb“. Danach war Jesus verständlicherweise ein wenig durch den Wind. Er stieg zwar mit seinen Freunden wieder vom Berg runter, aber auf dem Boden der Tatsachen war er noch nicht angekommen, als er am Fuß des Berges auf seine restlichen Jünger stieß. Die hatten gerade vergeblich versucht, den epileptischen Sohn eines verzweifelten Vaters zu heilen. Wenn Sie /Ihr Lust haben/habt, die Geschichte nachzulesen (Markusevangelium Kapitel 9, ab Vers 14), werdet ihr merken, dass, zumindest für unsere Ohren, Jesus hier ziemlich unsympathisch rüberkommt. Furchtbar ungeduldig. Er macht seinen Jüngern Vorwürfe („Was seid ihr nur für eine ungläubige und verdorbene Generation ... Wie lang soll ich euch noch ertragen“). Und als sich der Vater endlich traut, Jesus um Hilfe zu bitten (Wenn du kannst, hilf uns) kriegt der arme, verzweifelte Mann (der Sohn war von Geburt an schwer krank, es musste auf seinen Sohn auf Schritt und Tritt begleiten, weil jeder epileptische Anfall das Kind in Todesgefahr bringen konnte) auch noch eine verbale Ohrfeige („Was heißt hier, wenn du kannst, wer glaubt kann alles“) Eine sehr irritierende Geschichte. Jesus wirkt furchtbar arrogant und überhaupt nicht einfühlsam. Ich kann mir sein Verhalten nur so erklären, dass er mit seinem Kopf und seinem Herzen immer noch bei seiner außergewöhnlichen Gottesbegegnung war und überfordert damit war, jetzt wieder mit Leid und Krankheit und unfähige Jüngern konfrontiert zu sein.

In dieser Situation macht der Vater etwa unglaublich Erstaunliches. Obwohl er gerade abgewatscht wurde, nimmt er nicht seinen Sohn und verschwindet laut schimpfend. Er ist nicht beleidigt und er schlägt auch nicht verbal zurück. Er hätte sich gegen Jesus wehren können. Macht er alles nicht. Er formuliert eine „Ich-Botschaft“. Voller Verzweiflung schreit er „Ich glaube ja. Ich bin am Ende. Ich habe kein Vertrauen mehr. Hilf meinem Unglauben.“ Das ist eine Ich-Botschaft, wie sie im Buche steht.

Und das bringt Jesus wieder auf die Erde zurück. Der Vater entblößt für alle sichtbar seine innersten Gefühle und ruft Jesus damit aus seiner „Was mach ich hier eigentlich, ich wäre lieber wo anders“-Haltung in die Gegenwart zurück und ruft Jesu Hilfsbereitschaft auf den Plan. Die Geschichte geht übrigens gut aus, der Sohn wird geheilt. (Das ist nicht die einzige Geschichte, in der Jesus ein Fehlverhalten eingesteht! Er war eben auch wirklich Mensch. Wahre Größe heißt, dazulernen zu können).

Ja, die Moral von der Geschichte: Wenn ich etwas erreichen will, wenn ich das Herz meines Gegenübers aufschließen will, dann werde ich das nicht mit Vorwürfen schaffen. Ich habe mehr Erfolgchancen, wenn ich etwas von meinem Herzen zeige. Das ist nicht einfach. Aber es lohnt sich, es zu versuchen.

Ich wünsche Euch/Ihnen eine trotz allem entspannte und friedliche Zeit mit Euren/Ihren Lieben.

Eure/Ihre Silke Tröbs