



Koschorke_M_2017

Die Kunst, seine Liebe zu pflegen

Martin Koschorke

Die Kunst, seine Liebe zu pflegen, in: *Fromm Forum* (Deutsche Ausgabe – ISBN 1437-0956), 21 / 2017, Tübingen (Selbstverlag), S. 63-68.

Copyright © 2017 by Dr. Martin Koschorke, 11 Aux Vieux Jardins, F-67420 St.Blaise-la-Roche, Frankreich; www.martin-koschorke.eu

1. Was man dazu wissen sollte

Selig schaut sie ihn an. Er hat ihr gerade einen Schmuck um den Hals gelegt. Der steht ihr fantastisch. Es ist sein Geschenk. „Woher weißt du, dass genau das meine Lieblingsfarbe ist?“ fragt sie beglückt. Ihre Augen strahlen. Selig schaut er zurück. Seine Überraschung ist gelungen. Beide fühlen sich wie im siebten Himmel.

Ohne dass die frisch Verliebten es merken, haben sie soeben eine Vereinbarung getroffen: Sie haben sich darauf geeinigt, was sie unter Liebe verstehen. Liebe bedeutet jetzt und in Zukunft: Wir verstehen uns, wortlos. Wir lesen einander die Wünsche von den Augen ab. Ich brauche meine Wünsche nicht einmal zu äußern. Du versuchst zu erraten, was mir Freude macht. Gelingt dir das, so ist das Glück total, und ich habe den Beweis, dass du mich liebst. Liebe bedeutet also: Wir erfüllen uns gegenseitig unsere Bedürfnisse, vielleicht sogar die geheimsten Sehnsüchte, ohne darüber auch nur ein Wort zu verlieren.

Verliebte sind wie Säuglinge

Eine bestimmte Zeit lang klappt das sogar. Deshalb wird das Stadium der ersten Verliebtheit oft als so beglückend erlebt. Des-

wegen sehnen sich viele in diese Zeit zurück.

Man kann sich jedoch nicht ein ganzes Leben lang wortlos verstehen. Warum das so ist? Überlegen Sie bitte: Wann in Ihrem Leben hat ein anderer Mensch Ihre Bedürfnisse und Wünsche befriedigt, ohne dass Sie sie geäußert haben? Als Sie Säugling waren. Wie lange hat diese Phase gedauert?

Es stimmt: Zu Beginn einer Beziehung ist es oft nicht nötig, groß zu verhandeln. Auch Paare, die länger zusammen sind, verstehen sich meist ohne viel Worte. Nur: Wenn wir erwarten, dass unser Partner unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt, ohne dass wir sie aussprechen, verhalten wir uns wie Säuglinge. Da ist der Schiffbruch der Beziehung nicht weit. Beweist sich wahre Liebe nämlich darin, dass ich dir deine Wünsche erfülle, ohne dass du sie benennst, dann liegt der Schluss nahe: Wenn ich dir nicht mehr alle – ausgesprochenen und unausgesprochenen – Wünsche erfülle, ist keine Liebe mehr da.

Doch frisch Verliebte lassen sich durch derlei Sprüche nicht erschüttern. Sie haben ihre Erfahrungen mit dem Partner gemacht. Und Erfahrungen sind bekanntlich das, was



uns am meisten überzeugt, vor allem wenn sie so angenehm sind: Er müht sich um mich. Er wirbt um mich. Er möchte immer in meiner Nähe sein. Er lächelt mich an. Er redet mit mir. Er hört mir zu, wenn ich rede. Er ist zärtlich mit mir. Er hat Zeit für mich, und wenn wir nicht zusammen sind, schickt er mir per SMS die göttliche Botschaft: „Ich liebe dich so wie du bist!“

Erfahrungen werden zu Erwartungen

Erfahrungen als Verliebte legen Spuren im Gehirn, besonders wenn sich diese Erfahrungen wiederholen. Ohne groß darüber nachzudenken, gehen wir davon aus: Es wird immer so weitergehen. Aus Erfahrungen mit dem Partner werden Erwartungen an den Partner: Was ich jetzt mit ihm erlebe, werde ich auch in Zukunft mit ihm erleben. Denn wie er oder sie sich heute zeigt, so ist sie oder er. Unter der Hand wird, ohne dass wir darüber reden, ohne dass uns das so recht bewusst wird, aus Erfahrungen und Erwartungen ein Anspruch an den Partner und sein Verhalten: An diesem Anspruch messen wir ihn, heute. An diesem Pakt werden wir ihn messen, auch in Zukunft.

Ich befriedige deine Bedürfnisse, du befriedigst meine Bedürfnisse. Du stehst mir jederzeit zur Verfügung. Du wirst mir auch in Zukunft jederzeit zur Verfügung stehen. Immer wenn ich Zeit mit dir verbringen will, freust du dich darauf. Immer wenn ich mit dir reden will, hörst du zu und willst auch mit mir reden. Immer wenn ich nach Sex verlange, hast du genauso viel Lust darauf wie ich. Immer wenn ich meine Ruhe will, lässt du mich in Ruhe. Das alles hat ja problemlos geklappt, als wir verliebt waren. Es ist also kein Problem. – So scheint es.

Die Seele führt Buch

Mit dem Partnervertrag, den zwei Menschen „abschließen“, wenn sie ihr gemeinsames Leben starten, hängt noch etwas weiteres zusammen, worüber wir uns meistens nicht so richtig klar sind: Jeder der Partner eröffnet ein seelisches Konto. Dort wird Buch geführt. Jeder registriert genau, ob er im Zusammenleben mit dem anderen auf seine Kosten kommt. Hin und wieder wird Bilanz gezogen – es wird überschlagen: Erfüllen sich meine Erwartungen? Bekomme ich genug aus dieser Beziehung?

Zu Beginn einer Partnerschaft ist das positive Konto in der Regel gut gefüllt. Es fällt nicht schwer, sich gegenseitig Bedürfnisse zu befriedigen und Wünsche zu erfüllen. Das Paar sagt sich nette Dinge, schenkt sich Wertschätzung und Zärtlichkeit, verbringt angenehme Zeit miteinander. Das alles schlägt positiv zu Buche.

Solange es uns mit dem anderen gut geht, nehmen wir nicht einmal zur Kenntnis, dass wir überhaupt solche Konten haben. Erst wenn sich Mangel einstellt, wenn sich das positive Konto langsam aber sicher leert, wenn sich zugleich auf dem Ärgerkonto immer mehr angesammelt hat, bilanzieren wir. Abgerechnet wird in der Regel, wenn das Liebeskonto total leer und das negative Konto hoffnungslos überfüllt ist. Da stellen wir plötzlich fest: Ich komme nicht mehr auf meine Kosten.

Die Kunst erwachsener Partnerschaft

Gib es einen Ausweg aus der Zwangsjacke: Ich muss dem anderen jederzeit zu Willen sein? Ja. Ich nenne das „erwachsene Partnerschaft“.

Erwachsen sein, was heißt das? Woran erkenne ich, dass jemand nicht bloß volljährig



ist, sondern sich auch erwachsen verhält? Die einfachste Definition lautet: Ein Mensch ist erwachsen, wenn er für sich selber sorgen kann und das auch tut. Erwachsenes Verhalten in der Paarbeziehung wäre also: Ich selbst übernehme die Verantwortung für mich, ich Sorge für mich. Ich bin in der Lage, mir darüber klar zu werden, was ich brauche, welche Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen ich habe. Auch mein Partner weiß, was ihm wichtig ist, welche Wünsche und Erwartungen er hat. Er kann sie angemessen mitteilen, ich kann das ebenfalls. Wenn sich unsere Wünsche treffen, ist es gut. Wenn der andere nicht bereit ist zu tun, was ich mir wünsche, dann bin ich weder gekränkt noch beleidigt oder enttäuscht. Vielmehr werde ich nun verhandeln. So wie ich es normalerweise mit anderen Menschen auch tun würde.

Einmal angenommen, Sie arbeiten in einem Betrieb oder einer Verwaltung. Sie möchten mit einer Kollegin oder einem Kollegen etwas absprechen – was machen Sie? Sie gehen an ihre oder seine Tür. Sie klopfen an. Sie fragen: „Ich möchte etwas mit dir besprechen. Passt es dir jetzt?“ Der andere antwortet: „Ja, komm herein.“ Oder er stellt Bedingungen: „Ja, wenn es nicht länger als zehn Minuten dauert.“ Oder er sagt: „Nein, ich kann jetzt nicht.“ Sind Sie gekränkt? Nein. Sie fragen: „Wann würde es passen?“

Sie möchten mit Ihrem Partner reden. Sie möchten ihm etwas mitteilen, was sie bewegt. Sie machen sich Sorgen wegen eines der Kinder. Was tun Sie? Drei Schritte haben sich bewährt: Zunächst klopfen Sie an – wie auf der Arbeit – und erfragen seine Bereitschaft: „Passt es dir, wenn wir jetzt (oder heute Abend) miteinander reden?“

Als nächstes benennen Sie Ihr Anliegen, einen konkreten Wunsch, fügen eine Begründung hinzu und schlagen eine zeitliche Begrenzung vor. Zum Beispiel: „Ich würde gerne mit dir über Ilona/Marc reden. Ich brauche deine Hilfe. Ich denke, das wird eine halbe Stunde dauern.“ Drittens: Ist Ihr Partner nicht sofort bereit, vereinbaren Sie einen passenden Termin. Sie fragen: „Gut, ich merke, im Augenblick passt es dir nicht. Wann würde es dir passen?“ Oder Ihr Partner macht einen Vorschlag: „Jetzt nicht, ich wollte noch Fritz anrufen. Können wir uns nach dem Abendessen für eine Stunde treffen?“

Vielleicht kommt Ihnen künstlich vor, so mit Ihrem Liebsten zu reden. Zugegeben: Es müssen nicht unbedingt Worte sein, oder diese Worte. Partner, die sich gegenseitig respektieren, erkennen oft auf den ersten Blick, ob der andere bereit ist für das, was ich möchte, oder nicht. Allerdings, gerade im Alltag passiert es häufig, dass Sie Ihren Partner und seine Bedürfnisse überfahren. Jeder ist so mit seinen Dingen beschäftigt, dass er oft gar nicht mitbekommt, was der andere vorhat. Außerdem sind die meisten Paare immer noch mehr von der Verliebtheitsideologie geprägt: „Du stehst mir selbstverständlich jederzeit fraglos zur Verfügung“ als in der Kunst geübt, auch im Alltag dem anderen und seinen Erwartungen Raum zu geben. Und so künstlich finde ich die drei Schritte von oben gar nicht.

Den Partner nicht überfallen

Monica möchte mit ihrem Frank zusammen einen angenehmen Abend verbringen. Sie möchte ihren Partner nicht überfallen. Das möchte sie grundsätzlich nicht, außerdem weiß sie aus Erfahrung: Er reagiert dann unwillig. Möglicherweise hat er für diesen



Abend ja schon eigene Pläne: Fußball gucken, werkeln, am Laptop sitzen, eine Spritztour auf dem Motorrad, was auch immer. Sie weiß: Ich habe nicht das Recht, über die Zeit meines Partners zu verfügen, denn ich habe kein Recht, über meinen Partner zu verfügen. Darum, erstens, „klopft sie bei ihm an“ und fragt ob er bereit ist. Zweitens nennt sie ihren Wunsch und begründet ihr Anliegen. Das ist wichtig: Denn damit teilt sie etwas von sich mit, von ihren Gefühlen, von ihren Bedürfnissen. Ohne Begründung erlebt er ihr Anliegen eher als Forderung. Indem sie etwas von sich offen legt, bekommt es den Charakter einer Bitte. Beide wissen: Bitten haben mehr Chance gehört und erfüllt zu werden als Forderungen. Drittens: Sie ist nicht gekränkt oder empört, wenn ihr Partner sagt: „Heute Abend nicht.“ Sie weiß: Ich kann nicht erwarten, dass mein Partner meine Bedürfnisse genau dann erfüllt, wann ich das möchte. Aber ich kann erwarten, dass er meine Wünsche anhört. Daher fragt sie: „Wann würde es dir passen?“ Und beide vereinbaren einen Termin. Sie kann auch fragen: „Warum passt es dir nicht?“ (Bei dieser Frage kommt es allerdings sehr auf den Ton an.) Damit sie seine Gründe versteht und nicht den Eindruck bekommt, er will sich drücken und ist nicht an ihr interessiert. Sie möchte ihn nicht bedrängen, und er hat gelernt, ihr eine Antwort zu geben, selbst wenn ihm das bisweilen lästig ist. Denn wenn ich möchte, dass mein Partner mich nicht bedrängt, darf ich ihn auch nicht zappeln lassen.

Im Stadium erwachsener Partnerschaft erwarte ich nicht mehr selbstverständlich, dass mein Partner mir meine Bedürfnisse befriedigt, ohne dass ich sie benenne. Denn ich bin kein Säugling mehr, und mein Partner ist nicht meine Mama oder mein

Papa. Mein Partner ist auch nicht meine Sklavin oder mein Sklave, der mir immer zur Verfügung zu sein hat, wenn ich ein Verlangen verspüre. Wenn Partner sich gegenseitig als Sklaven behandeln, ist es mit Liebe, Lust und Leidenschaft bald vorbei.

Bitten und bieten

Dagegen hilft, den anderen und seine Wünsche ernst zu nehmen und erwachsen mit ihm zu verhandeln.

Frank etwa hat Lust auf Sex mit Monica. Er sagt: „Ich möchte mit dir schlafen.“ Früher hat das automatisch funktioniert, jede Nacht. Inzwischen ist es nicht mehr so. Vielleicht hat sie nicht mehr so Lust, oder nicht mehr so oft Lust, oder ihr fehlt das nette Gespräch vorher, wer weiß. Vielleicht haben Männer und Frauen auch einfach unterschiedliche Bedürfnisse. Frauen sehnen sich häufig danach, dass Sex in einer Atmosphäre von Zärtlichkeit stattfindet. Für viele Männer ist Zärtlichkeit erst einmal ein körperliches Verlangen. Anders ausgedrückt: Frauen möchten gerne vor dem Sex mit dem Partner reden. Männer sind dazu eher nach dem Sex bereit - nur sind sie dann meist schon eingeschlafen.

Das Paar hat nun verschiedene Möglichkeiten, das Problem zu lösen. Etwa: Er setzt sich durch, sie gibt sich auf und wird dann seine Sklavin. Oder: Sie setzt ihre Machtmittel ein. Die sind auch nicht ohne: ein bisschen Verweigern, ein bisschen Rückzug, „es geht mir nicht so gut“, „ich habe meine Tage“, eine kleine Migräne. Das sind recht wirksame Machtmittel, die ihn ziemlich ohnmächtig (frustriert und wütend) machen können. Bei diesen „Problemlösungen“ verhalten sich beide nicht erwachsen. Beide fühlen sich nicht wirklich wohl. Beide sammeln insgeheim Ärger und Groll in ih-



rer seelischen Tiefkühltruhe an.

Erwachsen sein wäre zu schauen: Wann geht es, unter welchen Bedingungen geht es, wie kann ich dir entgegenkommen und wie du mir. Wir können den anderen nicht zwingen, aber wir können ihn bitten. Und wenn wir um etwas bitten, ist es günstig, auch etwas anzubieten. „Bitten und bieten“ heißt die Verhandlungsformel erwachsener Partnerschaft. Das ist wirkungsvoller als fordern oder klagen.

„Du willst heute mit mir schlafen - das sagst du jetzt, wo der Abend fast vorbei ist?“ antwortet Monica. „Du hast Recht,“ gibt Frank zu. „Nehmen wir uns morgen ein bisschen Zeit? Bist du frei? Ich lade dich vorher zum Essen ein.“ Das ist doch ein Angebot.

Die Sprache der Männer, die Sprache der Frauen

Sich erwachsen verhalten ist natürlich etwas anstrengender als den Säugling zu spielen. Man muss selber aktiv werden. Man muss verhandeln. Zum Verhandeln muss man reden können. Da hapert es in unserer Kultur.

Lisa möchte ganz viel mit Hans reden. Er hält das nur fünf Minuten lang aus, dann ist es ihm genug. Das versteht sie nicht. „Als wir verliebt waren,“ denkt sie, „hat er mir doch auch mit Begeisterung zugehört, stundenlang!“ Was sie übersieht: Er hat ihr schon damals nicht länger als fünf Minuten zugehört. Danach hat er sie nur noch angeschaut, weil sie so hübsch ist, wenn sie sich über etwas aufregt.

Hans möchte gerne etwas mit ihr machen, Lisa will aber immer zuerst reden, stundenlang, wie ihm scheint. Das versteht er nicht. „Als wir verliebt waren,“ denkt er, „da ha-

ben wir doch nicht bloß geredet, sondern ganz viel miteinander gemacht!“ Was er übersieht: Schon damals hat sie dabei die ganze Zeit geredet.

Frauen neigen zu Beziehungsreden, Männer neigen zu Lösungsreden. Das heißt natürlich nicht, dass Frauen keine Lösungen finden können, und Männer keine Beziehung brauchen. Nur werden Frauen in unserer Kultur von Kind an mehr darin trainiert, sich für Beziehung zu interessieren, und Männer eher darin, für Lösungen zu sorgen. Darum reagieren Frauen und Männer bisweilen sehr unterschiedlich.

Wenn die Verliebtheit vorbei ist, wird es Zeit, die Sprache des Partners zu lernen. Missverständnisse entstehen oft, weil man die Sprache des anderen weder versteht noch spricht. Es ist so, als ob der eine sich nur auf Chinesisch ausdrücken kann und der andere nur auf Spanisch. Sie können die Ohren Ihres Partners jedoch nicht ändern. Was Sie dagegen tun können, ist Worte finden, die besser in die Ohren Ihres Partners passen.

Der andere will nicht? Nein, er kann nicht!

Jana möchte Thomas am Abend mitteilen, was sie am Tag erlebt hat, wie es auf der Arbeit war, wie es ihr geht. Doch die Abendgespräche der beiden verlaufen immer nach demselben Muster. Jana erzählt, Thomas hört eine Weile zu, dann platzt es aus ihm heraus: „Mach’ doch das,“ – und schon ist der schönste Streit da. Sie will nämlich überhaupt keine Lösungen von ihm. Sie will einfach nur etwas loswerden, bloß erzählen, wie blöd der Chef war, wie fies die Kollegin. Jana versteht Thomas nicht. Er soll bloß zuhören, weiter nichts. „Das ist doch ganz einfach!“ denkt sie.

„Das ist doch ganz einfach!!“ ist ein



schrecklicher Satz in Paarbeziehungen. Was Jana nicht weiß: Was für sie selber einfach ist, ist es für Thomas noch lange nicht. Thomas ist auch nicht imstande das mitzuteilen, denn er weiß es selber nicht. So unterstellt Jana Thomas böse Absichten: Thomas tue es nicht, weil Thomas nicht wolle, keine Lust habe. Oder weil Thomas sie angeblich nicht mehr liebt.

Jana ist eine Frau. Wie viele andere Frauen braucht sie das Reden. Reden löst nicht immer Probleme. Aber Reden erleichtert. Und Reden schafft Kontakt. Frauen haben oft mehr Übung darin, unlösbare Situationen auszuhalten. Hat eines der Kinder Kummer oder bekommt einen Zahn und hat Schmerzen, dann ist das erst einmal nicht zu ändern. Vielleicht ist das einzige, was die Mutter tun kann, trösten und gut zureden.

Männer sind im allgemeinen anders gestrickt. Traditionell werden sie in unserer Gesellschaft so erzogen, dass sie nach Auswegen suchen. Sie leben häufig nach der Devise: „Männer haben keine Probleme, Männer lösen Probleme.“ Das ist das Problem.

Thomas weiß genau, was sich Jana am sehnlichsten wünscht: Sie will nur reden, er soll nur zuhören. Seine Vorschläge mag sie nicht. Darum hält er sich zurück. Er hört zu: zwei Minuten, fünf Minuten, acht Minuten. Während dieser ganzen - unerträglich langen - Zeit fallen ihm ständig Lösungen ein. Denn in seinem Inneren springt, während sie redet, automatisch eine Suchmaschine an, die nach praktischen Lösungen fahndet. Bloß reden und nicht zugleich überlegen, wie die Aufgabe angepackt werden könnte, ist für viele Männer fast unerträglich. Da sie aber spüren, dass die Partnerin keine Lösungsvorschläge will, sondern nur ihr

Ohr, suchen viele Männer Beziehungsgespräche grundsätzlich zu vermeiden. Denn auf solche Gespräche sind sie nicht vorbereitet. Da fühlen sie sich unterlegen. Wer geht schon freiwillig in eine Situation hinein, in der er verlieren wird? Wer ist schon gerne ein „Loser“?

Hier liegt eine Quelle endloser Missverständnisse. Weil die Paare es nicht verstehen: Es ist meist nicht böser Wille, wenn einer der Partner dem anderen einen oft genannten Wunsch nicht erfüllt. Was der eine vom anderen erwartet, ist für den, der es wünscht leicht, für den anderen jedoch das Schwerste, was man von ihm verlangen kann.

Das Schwierigste ist am schwierigsten zu ändern.

Sie haben nun die Wahl: Entweder Sie beharren darauf, die Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner nicht zur Kenntnis zu nehmen nach dem Prinzip: „Wenn er mich wirklich liebt, dann muss er so handeln wie ich das erwarte. Er muss so sein wie ich!“. Dann wird es immer wieder zu ärgerlichen Missverständnissen kommen.

Oder Sie akzeptieren, dass Sie unterschiedlich sind und unterschiedlich reagieren. Sie haben verstanden: Mein Partner drückt seine Liebe anders aus als ich, mit anderen Worten oder auch ohne Worte. Dann können Sie ihn bitten: „Lerne, aus Liebe zu mir, dich auch in meiner Sprache auszudrücken, damit ich dich besser verstehe. Ich meinerseits will mir Mühe geben, deine Sprache zu lernen, auch wenn es mir schwer fällt.“ Sie haben die Wahl.

2. Die sieben Schritte der Gewaltlosigkeit

Kinder gewaltlos erziehen – wie macht man



das?

Kinder brauchen Liebe und Grenzen.

Wenn sie beides in ihrer Kindheit erfahren, können sie gut aufwachsen und ausgeglichene erwachsene Persönlichkeiten werden.

Kinder brauchen **Liebe**. Mensch sein heißt in Beziehungen leben: in einer Familie, in einem Familienverband, in einer Gesellschaft. In Beziehungen erfahren wir Aufmerksamkeit, Zuwendung und Interesse. Aufmerksamkeit und Zuwendung brauchen Menschen so notwendig wie die Luft zum Atmen, vor allem wenn sie klein sind. Darum kümmern sich Mütter und Väter liebevoll um ihre Säuglinge. Darum umgeben Geschwister, Großeltern, Onkel und Tanten kleine Kinder mit Aufmerksamkeit und Interesse.

Kinder brauchen aber auch **Grenzen**. Sie müssen lernen, dass sie nicht allein auf der Welt sind. Sie müssen lernen, dass es auch noch andere Menschen gibt, dass es nicht nur nach ihrem Willen geht. Sie müssen lernen, dass sie nicht immer ihren spontanen Impulsen folgen können. Sie müssen lernen, Grenzen einzuhalten, damit sie sich nicht selber schaden. Sie müssen lernen, Grenzen zu respektieren, damit sie anderen nicht schaden, damit sie andere nicht terrorisieren, benutzen, ausbeuten, beleidigen, verletzen usw. Mit anderen zusammenleben heißt beides: Eigene Interessen vertreten - und immer wieder auch: eigene Interessen zurücknehmen. Eigene Bedürfnisse deutlich machen – und zugleich fähig zu sein, eigene Bedürfnisse auch zurückzustellen.

Erfahren Kinder nur Liebe, Aufmerksamkeit und Bewunderung, so werden sie zu Tyrannen und terrorisieren ihre Umwelt. Er-

fahren Kinder nur Grenzen, so können sie sich nicht entfalten und nicht wachsen. Sie verkümmern, sie „verhungern“, sie werden böse oder – im schlimmsten Fall – sie sterben.

Kinder erziehen heißt also, Kindern beides geben: Liebe und Grenzen, in einem guten Verhältnis, das natürlich auch vom Alter des Kindes abhängt. Eltern behandeln einen Säugling anders als einen Jugendlichen. Kindern nur Liebe zu zeigen, sie zu verwöhnen, ihnen alles durchgehen zu lassen, nennt man „passive Gewalt“. Wenn Eltern ihren Kindern nur Grenzen zeigen, sie immer beschimpfen, entmutigen, vernachlässigen oder gar schlagen und misshandeln, so nennt man das „aktive Gewalt“.

Es ist nicht immer leicht, das richtige Verhältnis von Liebe und Grenzen zu finden. Denn Eltern haben auch eigene Interessen, Gefühle und Bedürfnisse. Sie sind selbst manchmal müde oder gereizt. Kinder erziehen ist daher nicht immer leicht. Was können Eltern tun, damit sie sich ihren Kindern gegenüber weder passiv noch aktiv aggressiv verhalten?

Die große Schwester und der kleine Bruder

Beatrice ist drei Jahre alt, sie hat einen kleinen Bruder. Er ist ein Jahr alt. Beide Kinder spielen oft zusammen. Dabei zerstört der Bruder nicht selten, was Beatrice gerade aufgebaut hat. Eines Tages nimmt Beatrice einen Bauklotz und klopft ihrem Bruder auf dem Kopf herum.

Warum tut sie das? Als ihre Mama ihr erzählte, dass sie einen kleinen Bruder oder eine kleine Schwester bekommt, hat sie sich gefreut. Sie hat ihre Hand auf Mamas Bauch legen können, als der Bauch schon schön rund war, und gespürt, wie sich da



drinnen etwas bewegt. Auch als ihr Bruder geboren war, hat sie sich gefreut. Und jetzt, obwohl sie erst drei Jahre alt ist, weiß sie schon, dass es ihre Aufgabe ist, auf den kleinen Bruder aufzupassen.

Sie hat ihren Bruder gern – und zugleich ist sie sauer auf ihn. Er stört sie beim Spiel oder zerstört es sogar. Er hat ihr ihren Platz weggenommen. Früher war sie an Mamas Brust, jetzt ist es ihr Bruder. Früher hat Mama sich immer um sie gekümmert, jetzt kümmert sie sich immer zuerst um ihn. Früher hatte Mama Zeit für sie, jetzt hat sie nur noch Zeit für den Bruder. Das ärgert sie. Weil sie wütend ist oder eifersüchtig – oder beides, haut sie ihren Bruder auf den Kopf. Das hat auch noch den Vorteil, dass er so schön quietscht.

Die ungeschickte Mutter

In diesem Moment kommt die Mutter dazu. Sie hört den Bruder schreien. Sie sieht, was Beatrice macht. Wie reagiert sie? Es gibt verschiedene Möglichkeiten für die Mutter.

Die erste Möglichkeit: Die Mutter ruft: „Du bist eine böses Mädchen. Eine nette Schwester schlägt ihren Bruder nicht!“ Und sie nimmt den kleinen Bruder, ohne weiter auf die Schwester zu achten.

Was lernt Beatrice? Sie erfährt: Ich darf keinen Ärger machen. Ich darf keinen Ärger haben oder zeigen. Ich muss so tun, als wäre ich nicht wütend oder eifersüchtig. Sonst schimpft Mama. Sonst hat sie mich nicht mehr lieb. Will ich Mamas Liebe und Aufmerksamkeit behalten – und das ist das Wichtigste für Kinder, ohne die Zuwendung der Eltern und der Familie können sie nicht überleben –, dann muss ich meine Wut und meinen Ärger herunterschlucken. Wenn ich überleben will, darf das Gefühl von Wut

nicht sein.

Nur: Damit ist der Ärger nicht weg. Ärger und Wut sind wie Energie. Man kann sie unterdrücken. Irgendwann werden sie aber wieder an die Oberfläche kommen – vielleicht wenn sie so stark geworden sind, dass ich sie nicht mehr unterdrücken, nicht mehr kontrollieren kann.

Die verständnisvolle Mutter – sieben Schritte

Die zweite Möglichkeit: Beatrice hat Glück. Sie hat eine Mutter, die sie versteht. Als die Mutter den kleinen Bruder schreien hört und sieht, wie Beatrice ihm auf den Kopf schlägt, kommt sie und sagt: „Halt! Ich möchte nicht, dass Du Deinen Bruder schlägst. Du hast vielleicht Wut auf Deinen Bruder, aber deswegen darfst Du ihn nicht schlagen. Das tut ihm weh. Du könntest ihn verletzen.“ Sie nimmt den kleinen Bruder auf den Arm, um ihn zu trösten. Gleichzeitig sagt sie zu Beatrice: „Komm!“ und drückt sie an sich.

Was macht diese Mutter?

1. Sie schützt den kleinen Bruder. Und sie schützt Beatrice davor, ihren Bruder zu verletzen. Schutz und Sicherheit ist das Erste, das Kinder – und alle Menschen – brauchen.

2. Die Mutter versteht Beatrice. Sie sagt: „Du hast vielleicht Wut auf Deinen Bruder.“ Sie erlaubt ihrer Tochter, dieses Gefühl zu haben. Sie weiß, dass Beatrice wütend und eifersüchtig ist, weil sie selber auch manchmal wütend oder eifersüchtig ist. Wut zu fühlen ist erst einmal nichts Schlimmes.

3. Die Mutter hilft Beatrice, sich selber zu verstehen. Die Mutter benennt das oder die Gefühle, die Beatrice hat. „Vielleicht



bist Du ärgerlich, dass ich mich so viel um Deinen kleinen Bruder kümmerge. Du möchtest, dass ich mehr Zeit für Dich habe.“ Die Mutter gibt den Gefühlen einen Namen und erklärt sogar, woher der Ärger möglicherweise kommt. Auf diese Weise kann Beatrice lernen zu verstehen, was in ihr vorgeht.

4. Die Mutter lehrt Beatrice die Sprache der Gefühle. Im Alter von zwei bis vier Jahren lernen Kinder sprechen. Wenn sie keine Worte für ihre Gefühle bekommen, sind sie ihren Gefühlen machtlos ausgeliefert.

Wir machen unsere Gefühle nicht selber. Wir sind nicht die Autoren unserer Gefühle. Es ist unser Organismus, der unsere Eindrücke, Empfindungen und Gefühle produziert. Wir machen nicht, dass wir Hunger haben. Wir machen nicht, dass uns kalt oder warm ist, dass wir uns bedroht fühlen oder ängstlich. Unser Organismus ruft diese Gefühle hervor, manchmal auch gegen unseren Willen. **Wir sind nicht die Urheber, wir sind die Beobachter unserer Empfindungen und Gefühle.**

Häufig überrennen unsere Gefühle unseren Verstand. Ohne Namen für unsere Empfindungen sind wir ihnen hilflos ausgeliefert. Sie beherrschen uns. Nur das Bewusstsein, unser Verstand, erlaubt uns, Überblick über unsere Gefühle zu bewahren, sie zu kontrollieren, zu entscheiden, ob wir unseren Gefühlen folgen wollen oder nicht. Dazu brauchen wir die Sprache. Wir brauchen Namen für unsere Empfindungen und Gefühle.

5. Die Mutter unterscheidet zwischen Gefühl und Verhalten. Beatrice ist eifersüchtig und wütend – das erlaubt ihr indessen nicht, ihren Bruder zu schlagen. Wenn wir voller Wut auf jemand sind, so haben wir

noch lange nicht das Recht, ihn anzugreifen, zu beleidigen, zu schlagen oder zu erschließen. Gefühle sind erst einmal weder gut noch böse, sie sind einfach da. Diese Tatsache gestattet es uns jedoch nicht, unseren Gefühle freien Lauf zu lassen. Wenn wir unseren Empfindungen und Gefühlen folgen und sie – ohne zu überlegen, ohne sie durch unseren Verstand zu kontrollieren – in Verhalten umsetzen, dann herrschen unsere Gefühle über uns, und nicht wir über unsere Gefühle. Wenn unsere Gefühle über uns herrschen, dann besteht die Gefahr, dass wir gewalttätig werden, dass wir die Folgen unseres Verhaltens nicht bedenken. Darum **erklärt die Mutter ihrer Tochter, was ihr Verhalten bewirkt:** „Du tust ihm weh. Du könntest ihn verletzen!“

Gewalt heißt: Gefühle überschwemmen meinen Verstand, ich gerate außer Kontrolle. Ich bedenke nicht mehr die Folgen meines Handelns. Ich tue etwas, von dem ich nachher vielleicht sage: „Oh, das tut mir Leid, das habe ich nicht gewollt.“ Wie Kain in der ersten Geschichte der Bibel nach dem Paradies: Kain ist eifersüchtig, weil sein Bruder etwas bekommt, was er auch haben möchte. Wut überschwemmt seinen Verstand. Kains Wut ist so stark, dass er die warnende Stimme: „Kain, das darfst Du nicht“ nicht mehr hören kann. Die Wut diktiert Kains Verhalten. So geht er hin und erschlägt seinen Bruder. Sein mörderisches Gefühl hat ihn beherrscht. Er konnte zwischen Gefühl und Verhalten nicht unterscheiden.

6. Die Mutter unterscheidet zwischen Verhalten und Charakter. Sie sagt nicht zu ihrer Tochter: „Du bist ein böses Mädchen!“ Eine Person ist noch nicht deshalb böse, weil sie ein falsches Verhalten zeigt, weil sie einen Fehler macht. Woher weiß



die Mutter das? Sie kennt sich selbst: Sie weiß, dass sie selber bisweilen auch heftige Impulse hat. Sie weiß, dass auch sie sich manchmal zu einer Handlung hinreißen lässt, die sie nachher bereut oder für die sie später schämt. Dass sie gelegentlich so handelt, wie sie es selber eigentlich nicht möchte. Vielleicht entsinnt sie sich auch an das Wort Jesu: „Wer von Euch ohne Fehler ist, der werfe den ersten Stein.“

7. Die Mutter schenkt ihrer Tochter Aufmerksamkeit und Zuwendung. Obwohl die Mutter mit dem Verhalten von Beatrice nicht einverstanden ist, drückt sie sie an sich und zeigt ihr damit: Ich habe Dich lieb. Die Mutter achtet nicht nur auf das, was Beatrice tut, sondern auf das, was ihre Tochter mit ihrem unangemessenen Verhalten sagen will, nämlich: „Ich brauche Dich, Mama. Ich brauche die Gewissheit, dass Du mich liebst.“ Diese Sicherheit gibt die Mutter ihrer Tochter, indem sie sie an sich zieht und ihr verspricht, nachher – wenn sie sich um den kleinen Bruder gekümmert hat – mit ihr zu spielen.

Wir halten fest:

Gewalt heißt: Wir verlieren die Kontrolle über unsere Gefühle. Wir lassen uns von heftigen Gefühlen zu einem Verhalten hinreißen, das nicht erlaubt ist, das anderen schadet. Wir überschreiten eine Grenze – die zwischen Gefühl und Verhalten.

Gewaltlosigkeit heißt: Wir lernen zu unterscheiden, zwischen Gefühlen und Verhalten, und zwischen Verhalten und Person. Diese Unterscheidungen ermöglichen es uns, unser Verhalten zu kontrollieren, zu verstehen, was in uns vor geht und nicht unseren Impulsen ausgeliefert zu sein.

Um gewaltlos handeln zu können, brauchen wir die Sprache. Die Sprache erlaubt

uns, den Verstand als Kontrollinstanz einzusetzen. Ohne Sprache können wir nicht zwischen Gefühlen, Verhalten und Person unterscheiden, sondern spüren nur Bedrohung. Darum müssen wir die Sprache der Gefühle lernen. Darum sollten Eltern mit ihren Kindern die Sprache der Gefühle üben. „Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen.“

Diesen wunderbaren Satz hat Kirchenvater Augustinus gesagt, der größte Theologe Afrikas. Heute würden wir sagen: Die Kinder sitzen im Fond des Autos, in dem die Eltern durch das Leben fahren. Von ihren Sitzen aus beobachten sie, wie die Eltern sich in den vielen Situationen des Lebens verhalten, wie sie sich bei Konflikten entscheiden: Ob sie sich respektieren. Ob sie streiten, wenn sie unter Druck oder in Stress sind. Ob sie sich Vorwürfe machen. Ob sie sich unterstützen. Ob sie sich versöhnen können.

Das Leben der Erwachsenen ist nicht immer einfach heutzutage. Oft liegen große Lasten auf den Schultern der Eltern. Oft wissen sie nicht ein noch aus, besonders wenn die wirtschaftliche Not groß ist. Oft fühlen sie sich selber bedroht.

Wenn Menschen sich existenziell bedroht fühlen, dann reagieren sie wie Tiere. Sie verhalten sich wie Tiger, oder Gazellen, oder Schildkröten. Sie greifen an, oder sie fliehen, oder ziehen den Kopf ein und stellen sich tot.

Gewaltlosigkeit bedeutet, auch wenn ich bedroht bin, wenn ich Wut empfinde oder Angst: Ich greife nicht an. Ich fliehe nicht, und ich stelle mich auch nicht tot. Das gilt auch für Eltern. Wollen Eltern ihre Kinder zu Gewaltlosigkeit erziehen, so müssen sie sich gewaltlos verhalten. Denn die Kinder



Property of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

und Jugendlichen lernen am meisten durch das Verhalten, durch das Beispiel der Eltern. Kinder gewaltlos erziehen heißt: Wenn Kinder Fehler machen, wenn es Konflikte gibt: nicht anzugreifen, nicht wegzu-

laufen, und auch nicht so zu tun, als gebe es keine Probleme. Stattdessen bleiben Eltern präsent: mit ihrer Aufmerksamkeit, indem sie klare Grenzen aufzeigen, in einer Haltung von Liebe und Respekt.