

Die Schwierigkeit, authentisch zu sein

Rülpfende Kinder, Chaos, Lärm: Erzieherin Lydia will beschwichtigen, es gelingt nicht, sie brüllt. Was steckt dahinter? Unsere Stressmuster – kein persönliches Versagen. Wie wir mit ihnen umgehen können und dennoch authentisch bleiben, hat unser Autor für Sie herausgefunden.

LOTHAR KLEIN



Wer kennt nicht folgende Situation? Mittagessen in einer Kita. Zwei Kolleginnen fehlen heute. Der Vormittag war bereits ziemlich stressig. Dann kam auch noch die Mutter von Benny mit einer saftigen Beschwerde und ließ sich kaum abwimmeln. Nun ist Lydia, eine Erzieherin, mit circa zwanzig Kindern beim Mittagessen alleine. Die Kinder sind heute, so kommt es ihr vor, besonders wild. Immer wieder stacheln sie sich zu neuen Höhepunkten an. Sie rülpfen, was das Zeug hält, brüllen laut und durcheinander herum und lachen sich dabei kaputt. Lydia versucht immer wieder, die Kinder dazu zu bringen, damit aufzuhören, kommt aber einfach nicht durch. Normalerweise lässt sie so etwas einfach eine Weile laufen. Sie weiß ja, dass die Kinder sich irgendwann wieder einbringen. Heute hat sie dafür aber keinen Nerv. Also brüllt sie die Kinder nach einiger Zeit an: „Könnt ihr nicht endlich mal ruhig sein, verdammt noch mal? Mir geht es heute nicht gut, merkt ihr das denn nicht? Man versteht ja sein eigenes Wort nicht!“ Die Kinder halten erschrocken einen Moment inne. So kennen sie Lydia gar nicht. Das dauert aber nicht lange, schon geht es wieder los, lauter und lustiger als vorher. Erschöpft denkt Lydia: „Bloß die Zeit herumbringen!“

Würden wir der beschriebenen Szene von außen zusehen, hätten wir wahrscheinlich viele gute Tipps für Lydia parat. Wir wissen ja: Je lauter und nervöser wir werden, umso unruhiger und lebhafter reagieren die Kinder. Also wäre es doch angebracht, einfach ruhig zu bleiben und die Kinder ganz gelassen aufzufordern, das Rülpfen und laute Herumbrüllen heute sein zu lassen. Die beste Konsequenz ist sowieso die Wiederholung: Das eigene Anliegen einfach öfter, deutlich und beherrscht wiederholen. Lydia dürfte den Kindern dabei natürlich keine Vorwürfe machen, sondern müsste von sich sprechen: „Ich bitte euch,

mit eurem Lärm aufzuhören. Mir geht es heute nicht gut und ich ertrage Krach heute nur schlecht. Deswegen möchte ich, dass ihr damit aufhört.“ Hat sie damit keinen Erfolg, könnte sie es vielleicht mit der „hängenden Schallplatte“ versuchen. Dabei wiederholt sie immer wieder laut dasselbe: „Ich möchte, dass ihr leiser werdet. Ich möchte, dass ihr nicht mehr so laut seid. Ich möchte, dass ihr das Rülpfen einstellt.“ Ohne Vorwurf, ohne Anschuldigung, ohne Drohung. So einfach wäre das!

Angriff versus Flucht

Wir nehmen einmal an, als reflektierte und zugewandte Erzieherin weiß Lydia um diese Zusammenhänge und ist normalerweise auch sehr bedacht darauf, die Kinder nicht zu beschimpfen. Aber weshalb gelingt es Lydia heute trotzdem nicht? Es gelingt ihr nicht, weil in solchen Momenten Stressmuster unser Verhalten zu lenken beginnen. Das sind Verhaltensweisen, die wir uns als Kinder angeeignet haben. Sie haben uns geholfen, mit Situationen umzugehen, die uns überfordert haben. Das ist vor allem passiert, wenn wir zu hohen Erwartungen ausgesetzt waren, wenn wir Angst hatten, wenn die Sicherheit, die Beziehungen bieten, gefährdet war oder zu viele unserer Bedürfnisse unbeachtet blieben. Diese frühen Verhaltensmuster werden im Erwachsenenalter unwillkürlich reaktiviert, wenn Menschen in Stress geraten.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie meine und die Stressmuster meines Bruders, die sehr unterschiedlich waren, immer wieder aufeinandergeprallt sind. Ich gehöre eher zu den Menschen, die in Stresssituationen sehr laut und aggressiv werden. Ich versuche, Stress zu lösen, indem ich die Stressauslöser ohne abzuwarten und ziemlich konsequent angehe. Dabei kann es pas-

sieren, dass ich unüberlegt und ungerecht handle. Ich kenne dieses Verhaltensmuster genau und habe unendlich oft darüber reflektiert. Ich fühle es körperlich, wenn es wieder einmal beginnt, mein Verhalten zu steuern. Ich werde dann unruhig und im wahrsten Sinne des Wortes zappelig. Trotz dieses Frühwarnsystems kann ich, wenn der Stress andauert, nicht verhindern, dass ich genau gemäß meiner Muster zu handeln beginne. Meinem Bruder geht es ebenso. Nur ist sein Stressmuster vollkommen anders gelagert. Auf den Punkt gebracht, könnte man es als Flucht oder zumindest Rückzug beschreiben. Als Kind hat er sich in solchen Situationen, ohne ein Wort zu sagen, auf sein Bett gelegt und ein Micky-Maus-Comic gelesen. Das konnte er stundenlang durchhalten. Die Stressmuster Angriff und Flucht

haben eine enorme Wirkkraft. Das hängt damit zusammen, dass sie hormongesteuert sind und entwicklungs geschichtlich unser Überleben gesichert haben. Unser Hormonsystem konnte sich in den wenigen Tausend Jahren der Menschheitsgeschichte,

in denen die meisten Menschen nicht mehr ständig physischen Gefahren ausgesetzt sind, nicht an die neue Situation anpassen. Und so reagieren wir noch, als hinge unser Leben davon ab. Besonders deutlich ist das bei Kindern. Sie sind ja tatsächlich auch existenziell vom Wohlwollen ihrer Bezugspersonen abhängig. Uralte Ohnmachtserfahrungen, das Gefühl, nicht wahrgenommen und gesehen zu werden, und damit zusammenhängende Versagensängste sind Gefühle, die auch im Erwachsenenleben immer wieder neu reaktiviert werden und uns Stress bereiten. Lydia fühlt sicher ganz Ähnliches und deshalb passiert es ihr trotz besserer Einsicht, dass sie die Kinder anbrüllt. Letztendlich verteidigt sie dabei ihre eigene Existenz.

Als Kind lernen wir, auf eine bestimmte Art Stress auszuhalten.



An Tagen wie diesen: Manchmal sind die Kinder in der Kita so außer Rand und Band, dass die Nerven der Fachkräfte zum Zerreißen gespannt sind. Um hier nicht auszuflippen, hilft es, seine eigenen Gefühle und Verhaltensmuster genau zu kennen.

Es ist deshalb wichtig, die eigenen Gefühle und Verhaltensmuster zu kennen, zu wissen also, woher unsere Gefühle stammen und was sie an Reaktionsweisen auslösen. Diese Verhaltensmuster haben uns in unserer Kindheit geholfen, mit Stresssituationen gut zurechtzukommen. Auch, wenn wir sie selbst vielleicht nicht mögen, standen uns doch einfach keine anderen zur Verfügung. Es war also das Beste, was wir damals tun konnten. Heute im Erwachsenenalter können wir zumindest bewusst mit diesen Mustern umgehen, so stark sie auch sind und so unmöglich es ist, sie einfach ganz hinter sich zu lassen.

Wer nicht pariert, wird bestraft

Bewusst mit den eigenen Stressmustern umzugehen, bedeutet zunächst, sie zu kennen und verstehen zu lernen. Dafür brauchen wir viel

Hilfe von anderen, die von außen darauf sehen können. Austausch, Kommunikation und auch Beratung sind hier gefragt. Ich muss schlichtweg meinen Kolleginnen und Kollegen davon erzählen.

Kennen wir unsere eigenen Stressmuster und wissen wir, woher sie kommen, gelingt es in der Regel auch, sich mit ihnen zu versöhnen. Dann wird es nämlich möglich, das eigene Verhalten in solchen Momenten als Stressmuster und nicht mehr länger als persönliches Versagen zu bewerten. Wir erleben sie dann als einen nützlichen Teil. Erst diese andere Sichtweise auf die Stressmuster erlaubt es uns, offen mit ihnen umzugehen. Das ist nicht ganz so einfach, wie es vielleicht scheint. Viele Botschaften nämlich, denen wir uns in Kindheitstagen gegenübersehen, wenn unsere Stressmuster sich Bahn gebrochen haben, machen sich im

Hinterkopf weiterhin bemerkbar. „Mach nicht so einen Aufstand“, hieß es da oder: „Geh sofort in dein Zimmer. Wenn du wieder vernünftig bist, kannst du wieder rauskommen.“ Missliebige Verhalten wurde bestraft. Kein Wunder, dass unser Gefühl auch noch im Erwachsenenalter signalisiert: „Das möchte ich nicht mehr erleben.“ So kommt es, dass sich viele Erwachsene ihre eigenen Stressmuster selbst nicht erlauben. Das bringt sie in einen Authentizitätskonflikt. Vielleicht sind Lydias Kinder deshalb erschrocken, als es einmal aus ihr herausbricht. So kennen sie sie eben nicht.

Vielleicht sind diese Botschaften auch einer der Gründe dafür, dass in unserem Kulturkreis „ruhig bleiben“ ein ganz anderes Ansehen genießt als „wütend werden“. Ruhig bleiben bedeutet vernünftig, rational oder selbstsicher zu sein, wütend zu sein

wird mit Begriffen wie ausrasten, die Kontrolle verlieren, sich irrational verhalten oder durchdrehen in Verbindung gebracht. Dabei hat, wer ausnahmslos ruhig bleibt, entweder keine Gefühle oder er muss sich verstellen, was wiederum dazu führt, dass der eigentliche Konflikt nicht geklärt werden kann.

Drittens sollte uns klar sein, dass andere, zum Beispiel Kinder, unser Verhalten zwar auslösen, aber nicht dafür verantwortlich sind. Sie haben unsere Stressmuster zwar wieder reaktiviert, sie sind aber nicht daran schuld, dass wir sie haben. Um wieder Lydia ins Spiel zu bringen: Sie reagiert so, weil es eben ihre Art ist, dem Stress zu begegnen. Andere würden im selben Moment anders handeln, obwohl die Kinder immer dasselbe tun. Die Gefühle, die diesen unterschiedlichen Reaktionen zugrunde liegen, sind eben unsere eigenen, und für die tragen Kinder keine Verantwortung, weder früher noch heute. Das zu begreifen macht einen großen Unterschied!

Wenn klar ist, dass wir unser Stressverhalten nicht einfach von heute auf morgen verändern können, steht die Frage im Raum, wie wir produktiv damit umgehen können. Ich bin überzeugt davon, dass Grundlage jeder Beziehung Authentizität ist. Kinder müssen uns so kennenlernen können, wie wir sind. Erwachsene müssen lernen, Kindern bei allem, was sie tun oder von Kindern verlangen, auch die Person dahinter zu zeigen. Warum tue ich das und weshalb verlange ich dies oder jenes, mit Betonung auf dem Ich? Die Forderung nach Authentizität ist natürlich kein Freibrief dafür, nun einfach allen persönlichen Bedürfnissen mit dem Argument „So bin ich halt“ Vorrang zu geben. Von Jesper Juul habe ich gelernt, dass Authentizität begleitet sein muss von Gleichwürdigkeit, dem Schutz

der Integrität und der Verantwortung des Erwachsenen sowohl für sein eigenes Verhalten als auch für die Gestaltung der Beziehung.

Ich will gar nicht wütend sein!

Wie aber kann sich Lydia in der beschriebenen Situation authentisch verhalten? Vor allem muss sie Kindern gegenüber ihre Gefühle aussprechen. Sie kann und darf nicht einfach davon ausgehen, dass diese sie von selbst bemerken („Merkt ihr das denn nicht?“). Kinder können Lydias Gefühle nur dann respektieren, wenn sie sie auch kennen. Die Sprache muss dabei warm, persönlich und beschreibend sein. Kein Vorwurf darf mitschwingen. „Ich habe euch jetzt schon ein paar Mal gebeten, heute etwas ruhiger zu sein. Ihr bekommt das anscheinend nicht hin. Vielleicht wollt ihr es ja auch gar nicht. Ich ärgere mich darüber, weil ich mir jetzt nicht mehr zu helfen weiß. Ich möchte mich nicht mit euch streiten, möchte aber auch meine Ruhe haben.“ So könnte ihre authentische Botschaft aussehen.

Trotz aller Reflexion passiert es aber natürlich immer wieder, dass solche anklagenden Sätze herausrutschen wie in Lydias Reaktion. Niemand ist davor gefeit. Wir alle haben nicht immer die Kraft, alles richtig zu machen. „Könnt ihr nicht endlich mal ruhig sein, verdammt noch mal? Mir geht es heute nicht gut, merkt ihr das denn nicht?“ überträgt die Verantwortung für die Störung in der Beziehung und Lydias schlechte Gefühle alleine auf die Kinder. Der offene Vorwurf in beiden Sätzen löst bei den Kindern unbestimmte Schuldgefühle aus. Sie wissen noch nicht einmal, weshalb ihre Spiele gerade heute Lydia an den Rand bringen. Sie haben ja nichts Falsches getan. Dennoch sendet Lydia versteckt Botschaften wie: „Ihr macht alles falsch. Ihr seid schuld

darin, dass ich mich schlecht fühle. Erst wenn ihr brav seid, mag ich euch wieder.“

Eine Möglichkeit, Kinder wieder von ihren Schuldgefühlen zu befreien, besteht darin, später mit ihnen zu sprechen und ihnen zu erklären, wie es dazu kam. Jesper Juul hat für solche Fälle eine vielleicht überraschende, aber außerordentlich entlastende Botschaft parat. Es sei nicht schlimm, wenn Erwachsene Kinder einmal anbrüllen und anklagen, meinte er. Es sei allemal besser, das zu tun, als sich zu verstellen und die Kinder anzulügen, auch das also eine Frage der Authentizität. Kinder sollten Erwachsene auch mit ihren Unsicherheiten, Gefühlen und Fehlern kennenlernen. Nichts sei für Kinder schlimmer als perfekte Erwachsene oder solche, die so tun als ob, und deshalb ihnen gegenüber nicht ehrlich sind. Allerdings stellte er für solche Fälle auch eine Bedingung, nämlich die, sich nachher dafür zu entschuldigen. Lydia hätte ihren Kindern später erklären können: „Wisst ihr, Kinder, ich werde manchmal wütend, obwohl ich das gar nicht möchte. Das kennt ihr bestimmt auch. Dann weiß ich zwar in meinem Kopf, dass ihr gar nichts Falsches gemacht habt und ich mich eigentlich nicht zu ärgern bräuchte. Trotzdem werde ich sauer und das tut mir leid. Wenn es wieder mal so ist, wisst ihr jetzt warum. Dann könnt ihr einfach sagen: ‚Lydia, du willst doch gar nicht sauer sein!‘ Und dann können wir über das reden, was mich stört.“ ◀