

Gewalt in der Elternbeziehung – Was nun? Eskalationen verstehen und verhindern.

Anregungen aus der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen
des Kreises Minden-Lübbecke, verfasst von Dipl.-Päd. Regina Reichart-Corbach

Teil 1: Gewalt unter Erwachsenen

Familien sind es gewohnt, neue Aufgaben zu bewältigen. Kinder werden geboren, werden flügge und ziehen aus, Umzüge werden nötig, Häuser werden gebaut, Arbeitsstellen werden gewechselt oder gehen verloren. Hinzu kommen Trennungen, Unfälle, Krankheiten oder gar Todesfälle. In Zeiten, in denen wir unter Stress stehen, verlieren wir schneller die Geduld. Streit gehört auch zum menschlichen Miteinander dazu. Er sollte jedoch nicht in psychische (Abwerten, Anschreien, Ignorieren) oder körperliche Gewalt münden. Ein gesunder Konflikt darf nicht zu verletzend und bösartig verlaufen. Er dient dazu **Meinungsunterschiede zu klären**. Danach sollte man wieder zusammenfinden.

Dies ist ein Versuch, die komplexen Zusammenhänge der Entstehung von Gewalt zu vereinfachen und eine Anleitung zur Selbsthilfe zu geben.

Eskalierende Paarkonflikte

Wenn es erstmalig zu Gewalt gekommen ist, sind die Partner zunächst schockiert und voller guter Vorsätze. Nicht selten folgt jedoch früher oder später der nächste Kontrollverlust. Es gilt, die **Kommunikationsmuster** zu verstehen, die zu Eskalationen führen.

In der praktischen Arbeit haben sich die Denkmodelle der sogenannten **Schematherapie** als hilfreich erwiesen.

Unter einem „**Schema**“ versteht man „ein Muster von Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen, das bereits in der frühen Kindheit in belastenden Situationen angelegt wurde“ (Roediger, 2013).

Der amerikanische Paar-Forscher John M. Gottman spricht von den „**fünf apokalyptischen Reitern**“, deren Auftauchen zeigt, dass sich eine Beziehung in ernsten Schwierigkeiten befindet:

1. Kritik und Schuldzuweisungen bis hin zur generellen Verurteilung der Person des Partners
2. Abwehr, Verteidigung mit Rechtfertigung und Verleugnung des eigenen Anteils am Konflikt
3. Verachtung und Geringschätzung
4. Rückzug aus der Kommunikation
5. Machtdemonstration

Wenn die vier Grundbedürfnisse **Bindung, Kontrolle/Autonomie, Selbstwert und Lust** hinreichend erfüllt sind, geht es Menschen in der Regel gut. Sie leben im Modus des sogenannten „gesunden Erwachsenen.“ Dies ist also das Ziel. Der gesunde Erwachsene kann auf die Bremse treten, wenn Gefühle außer Kontrolle zu geraten und gewaltsame Verhaltensweisen drohen. Kennt man seine eigenen **wunden Punkte** nicht, betrachtet man die Person, die vielleicht unwissentlich auf diese drückt, als Feind, der bekämpft werden muss. Wenn dies Kindern passiert, wird es für sie gefährlich. Kinder sind übrigens immer auch Leidtragende, wenn es zwischen ihren Eltern zu Gewalt kommt.

Der Auslöser ist nicht die Ursache!

Hilfreich ist das Bild der **Bühne**, auf der sich unser Leben in täglich neuen Akten abspielt.

Auf der **hinteren Bühne**, also zunächst unbewusst, treten unser Kind-Modus und unser Innere-Eltern-Modus miteinander auf. Dort geht es nicht nur harmonisch zu. Das, was in unserer Kindheit zwischen Personen stattfand, spielt sich jetzt in uns selbst gleichzeitig ab. Auf der vorderen Bühne, dem erwachsenen Ich-Zustand kommt der Bewältigungs-Modus ins Spiel. Dazu später mehr.

Kind-Modus

Intensive und wiederholte Erlebnisse prägen in der frühen Kindheit die Verknüpfung der Nervenzellen und das Gedächtnis. Säuglinge auf der ganzen Welt kommen mit angeborenen, „**primären**“ **Gefühlen** zur Welt. Sie sind zunächst ohne Ziel und einfach nur Ausdruck unseres Lebenswillens und unserer Lebendigkeit.

Überraschung und Freude prägen den **Modus des glücklichen Kindes**.

Angst und Trauer prägen den **Modus des verletzbaren Kindes**.

Wut und Ekel prägen den **Modus des wütenden Kindes**.

Im Zustand des verletzbaren Kindes suchen wir **Bindung und Halt**. Im Zustand des wütenden Kindes streben wir auch nach Sicherheit, aber durch **Selbstbehauptung und Kontrolle**. Bindungsbedürfnisse bleiben dabei nicht selten auf der Strecke, weil wir uns unbeliebt machen.

Es passiert regelmäßig, dass wir in belastenden Situationen als Erwachsene so reagieren, wie wir es als Kind gelernt haben. Wir sehen die Welt auf einmal durch die **Augen des Kindes**, das wir einmal waren. Jemand drückt einen „**Knopf**“, der sich als wunder Punkt erweist und löst ein altes Schema aus. Wir fühlen uns plötzlich denselben alten Gefühlen wie als Kind **hilflos** ausgeliefert. Sie können uns **regelrecht überschwemmen**.

Innere-Eltern-Modus

Gleichzeitig **erwarten** wir von anderen die Reaktionen und **Bewertungen**, die wir als Kind von unseren Bezugspersonen erfahren haben. Ohne es zu merken, leiten uns plötzlich die **Stimmen, Kommentare und Verhaltensweisen** der für uns damals wichtigen Erwachsenen. An dieser Stelle interessieren natürlich die unschönen Spuren, die sie hinterlassen haben, der „**giftige Fußabdruck**“. Auch Sätze, die Eltern **nicht böse gemeint** haben, können diese Spuren hinterlassen.

Bewältigungs-Modus

Die übernommenen negativen Bewertungen der Erwachsenen belasten uns. Auf der **Vorderbühne** zu sehen sind unsere sogenannten **Bewältigungs-Modi**. Sie sollen uns davor schützen, uns schlecht zu fühlen, wenn wir in einen leidvollen Kind-Modus geraten sind. Sie setzen sich immer aus einem **emotionalen** Teil und einem **bewertenden** Teil, der eine Richtung vorgibt, zusammen. Nun kommen Gefühle hinzu, die nicht angeboren sind. Hierzu gehören Hass, Schuld, Scham, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Verachtung und Überlegenheit.

Die Bewältigungs-Modi ähneln den Reaktionen, die auch bedrohte Tiere zeigen (**Flucht, Angriff, Unterwerfen**). Manchmal sind sie für das Erwachsenenleben nicht mehr hilfreich. Sie werden zu **Lebensfallen**. Ihr Sinn bestand früher einmal darin, ein Grundbedürfnis zu sichern. Sie erreichen aber oft das Gegenteil. In **gesunden Partnerschaften** kennen beide die Lebensfallen des anderen und helfen sich gegenseitig, sie zu umgehen bzw. aus ihnen herauszufinden.

Lebensfalle „Unterordnung“ - Man versucht, um jeden Preis die Bindung der als unentbehrlich erlebten Bezugsperson zu sichern, indem man die eigenen Bedürfnisse leugnet und sich unterwirft.

Lebensfalle „Distanzierter Beschützer/-in“ - Man zieht sich zurück (Flucht nach innen).

Lebensfalle „Distanzierter Selbstberuhiger/-in“ - Man lenkt sich ab, bis hin zur Betäubung und zieht sich so aus der Beziehung zurück (Arbeit, Sport, Medienkonsum, Sucht ...).

Lebensfalle „Überkompensation“ - Man fühlt sich im Recht. **Wut wird nach außen gelenkt**. Man versucht sich durchzusetzen und kämpft. Wenn neben der Wut auch Angst im Spiel ist, kann der Kampf auch verdeckt geführt werden (Manipulation, Kontrolle, Lästereien).

Da unsere Gegenüber von heute nicht die von damals sind, reagieren sie manchmal mit Unverständnis oder Ärger auf unsere Bewältigungs-Modi. Der **Teufelskreis** nimmt seinen Anfang.

Die **Überkompensation** ist der Bewältigungs-Modus, der beim Entstehen von **häuslicher Gewalt** zentral ist.

Modus des gesunden Erwachsenen

Die **Lösung** besteht darin, in den Modus des „**gesunden Erwachsenen**“ zu kommen.

In dem Zustand können wir

- Situationen **sachlich und achtsam** wahrnehmen,
- uns von der Stimme des Innere-Eltern-Modus lösen und die Situation **weise und wohlwollend bewerten**.
- die Bedürfnisse des Kindes in uns wahrnehmen und auf gesunde Art erfüllen.

Aber wie schafft man das?

Am Anfang steht: **das Verstehen**.

Als gesunde erwachsene Menschen wissen wir um unsere Gefühle und **Bedürfnisse**. Wir finden ein **Gleichgewicht** zwischen Selbstbehauptung und sozialem Verhalten. Nehmen Sie sich Zeit für die folgenden Schritte und schreiben Sie das, was Sie gefunden haben auf:

- Schritt 1: **Auslösesituationen** erkennen. Was regt Sie auf? Wann und wann nicht? Was sind Ihre wunden Punkte? Welche Stressauslöser führen bei Ihnen zu einem besonders dünnen Nervenkostüm (Ärger bei der Arbeit, Probleme mit Behörden, Ärger mit der Schule der Kinder, finanzielle Probleme, Probleme mit Verwandten, Expartner*innen, Freunden und Nachbarn)?
- Schritt 2: Die Auslösesituationen mit **Kindheitserlebnissen** in Verbindung bringen.
- Schritt 3: Die **Bewältigungs-Modi** erkennen. Welche sind die häufigsten? Welche nutzen Sie seltener?
- Schritt 4: Welche primären **Gefühle** kennen Sie bei sich?
- Schritt 5: Welche **typischen Sätze** spricht die „Stimme in Ihrem Kopf“ (innere Eltern)? **Bewerten** diese eher Sie selbst oder andere?

Teilen Sie Ihre Gedanken mit Ihrem Partner, bzw. Ihrer Partnerin. Sie sollten lernen, sich gegenseitig zu unterstützen, damit es zu weniger Eskalationen kommt. Welchen Stressauslösern können Sie wie begegnen? Wer könnte Sie noch dabei unterstützen?

Wenn Menschen in ihrer Kindheit besonders kritischen, verletzenden, vernachlässigenden oder überfordernden Bezugspersonen ausgesetzt waren, lohnt es sich, **therapeutische Unterstützung** bei der Suche nach dem gesunden Erwachsenen in Anspruch zu nehmen.

Ein kleiner **Hinweis**: Wenn Sie sich an Kindheitserlebnisse erinnern, vergessen Sie nicht, dass die damals beteiligten Personen diese anders oder gar nicht abgespeichert haben könnten. Versuchen Sie – wenn das noch möglich ist – mit ihnen darüber ins Gespräch zu kommen. Es ist normal, dass wir Ereignisse unterschiedlich erinnern. Vielleicht werden Sie feststellen, dass z.B. Ihre Eltern sich überhaupt nicht an die für Sie so schlimme Situation oder Reaktion erinnern. Manches werden sie verdrängt haben, weil es mit unangenehmen **Scham- oder Schuldgefühlen** behaftet ist. Über manche Dinge werden Ihre Bezugspersonen von damals nicht sprechen wollen. Nicht jedem fällt es leicht, Fehler zuzugeben.

Wenn Sie selbst Kinder haben, dann wissen Sie vermutlich, dass man sich täglich viele Stunden lang Mühe gibt, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein. Manchmal kommt das Leben dazwischen und man verliert die Nerven.

Nutzen Sie bei Gesprächen den Satz: „**Das erinnere ich anders**“, statt Ihr Gegenüber als Lügner oder Lügnerin zu bezeichnen. Kommen Sie über die Kindheitserlebnisse Ihrer Eltern miteinander ins Gespräch. Vielleicht erkennen Sie gemeinsam, wie Gewalterfahrungen von Generation zu Generation weitergegeben werden. **Es kann gelingen diesen Kreislauf zu unterbrechen!**

Nun wünschen wir viel Erfolg beim Ausprobieren.

Scheuen Sie sich nicht **Hilfe in Anspruch zu nehmen**, wenn Ihre Familie in Not ist. Lesen Sie bitte auch den Text zu Gewalt gegenüber Kindern.

Sollten Sie Rückfragen haben, so melden Sie sich bitte in der Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen telefonisch unter 0571 / 807-12000 oder per E-Mail an: Schul-undFamilienberatung@minden-luebbecke.de

Literaturempfehlungen

Buskotte, A. (2007). Gewalt in der Partnerschaft – Ursachen/Auswege/Hilfen. Düsseldorf: Patmos

Gordon, T. (1976). Familienkonferenz in der Praxis. München: Heyne

Gruen, A. (1997). Der Verlust des Mitgefühls. München: DTV

Jellouschek, H. (2005). Paartherapie. Stuttgart: Kreuz

Kumbier, D. (2010). Sie sagt, er sagt – Kommunikationspsychologie für Partnerschaft, Familie und Beruf. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Omer, H., von Schlippe, A. (2002). Autorität ohne Gewalt. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Roediger, E., Behary, W. & Zarbock, G. (2013). Passt doch! Paarkonflikte verstehen und lösen mit der Schematherapie. Weinheim: Beltz