

DRAMA-BABY

WIE DER SÄBELZAHNTIGER UNSER KONFLIKTVERHALTEN PRÄGT

Wo Bindung ist, ist Reibung. Konflikte gehören zu zwischenmenschlichen Beziehungen dazu. Und je enger diese Beziehungen sind, desto intensiver ist auch die Reibung.

Mit den eigenen Kindern haben Konflikte meist eine besondere Qualität. Jeder der Kinder hat, kennt diese intensiven Gefühlszustände die einen überkommen können, wenn die Brut mal wieder nicht wie abgesprochen die Zähne putzen will oder sich weigert die warmen Schuhe anzuziehen, obwohl draußen Schnee liegt.

Diese Bedrohung unserer Vorstellungen und Routinen, unserer Wünsche und Hoffnungen darüber, wie unser Kind sein sollte, wie unser Zusammensein aussehen sollte, kann zu starken Reaktionen unsererseits führen. Darüber geraten wir in Konflikt mit uns selbst – denn oftmals reagieren wir auf eine Art und Weise, die vollends entgegen unserer Werte, unserer Ideale und unserer Erwartungen an uns selbst sind. Und nicht selten fühlen wir uns im Anschluss schuldig. Dafür, dass wir ausgerastet sind. Dafür, dass wir auf einmal selbst wütend rumtoben wie ein dreijähriges Kind.

Aus evolutionspsychologischer Sicht betrachtet ist die starke emotionale Reaktion auf eine Bedrohung sehr sinnvoll. Ein schnelles und automatisiertes Reagieren sicherte unseren Vorfahren sehr erfolgreich das Überleben. Das Großhirn, das für eine solide Einschätzung der Situation verantwortlich ist, schaltet sich aus und das Stammhirn übernimmt die Zügel über das Verhalten. Das Stammhirn, auch Reptilienhirn genannt, ist der älteste Teil unseres Gehirns und ist verantwortlich für die basalen Körperfunktionen wie Atmung und Verdauung. Auch grundlegende Instinkte, wie beispielsweise der Schutz unserer Brut, werden hier reguliert. Es reguliert außerdem das sogenannte Kampf- oder Flucht-System, das unseren Vorfahren vor allem ermöglichte ihr Leben in Sicherheit zu bringen, wenn Gefahr drohte, in dem sich bspw. die Herzfrequenz erhöhte, mehr Blut in die Muskeln schoss um entweder den Kampf aufzunehmen oder schnell wegrennen zu können. Für eine bindungsorientierte, achtsame Einschätzung der Situation, war bei den Jägern und Sammlern schlichtweg keine Zeit.

Nun haben sich unsere Umweltfaktoren aber drastisch verändert. Die Bedrohung des 21. Jahrhunderts ist nicht mehr der Säbelzahniger, sondern der Wutanfall wegen der falsch gekochten Nudelsorte. Die neuronalen Strukturen und grundlegenden Systeme unseres Gehirns sind aber immer noch dieselben. Der Wutanfall oder die mangelnde Kooperation unserer Kinder versetzt unser System in den gleichen biologischen Zustand, als stünde vor uns immer noch der besagte Säbelzahniger. Wir reagieren automatisch und schnell und sind zu allem bereit, um das Überleben (unserer Vorstellungen, Meinungen, Ansichten, Erwartungen) zu gewährleisten.

Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, uns ins Hier und Jetzt zu holen. Ein vertiefter Atemzug, bringt mehr Sauerstoff ins System, wirkt beruhigend und erdend. Dadurch kann uns eine angemessene Einschätzung der Situation ermöglicht werden (Es droht mir keine Zerfleischung, wenn ich 10 Minuten zu spät zur Vorsorgeuntersuchung komme), was zu einer empathischen, liebevollen und vor allem konstruktiven Lösungsfindung beitragen kann (bspw. die wärmeren Schuhe einfach mitzunehmen, um das Kind umziehen zu können, wenn es friert – ja das Tragen von ein paar mehr Klamotten kostet tatsächlich weniger Energie als der Kampf ums Recht, welche Kleidung nun angemessen ist).

Soweit die Theorie. Klingt gut und einleuchtend. Nun sind unter Euch bestimmt einige, die das Alles schon mal gehört haben, regelmäßig praktizieren und dennoch immer wieder an den Punkt kommen,

an dem sie vor dem gefühlten Säbelzähntiger stehen und damit einhergehend mit Schuld- und Versagensgefühlen zu tun haben.

Auch hier bringt uns die Evolutionspsychologie interessante Einsichten;

Unser alltägliches Leben als Eltern und Berufstätige ist voll! Voll und anstrengend und sehr, sehr fordernd. Wenn wir das moderne, aktuell gängige Familiensystem in die Steinzeit zurücksetzen würden, hätte unsere Rasse wohl nur sehr schlechte Chancen zu bestehen. Das Überleben unserer Art war vor rund 10.000 Jahren nur gesichert, da sich ganze Clans zusammaten, vor allem um ein Kind beim Heranwachsen zu begleiten. Ein Elternpaar blieb *nie* alleine darauf sitzen Nahrung zu besorgen, die Höhle fein säuberlich zu halten und gleichzeitig auch noch das Kind zu betreuen und in die Unabhängigkeit hinein zu begleiten. Das ist heute aber vollkommen selbstverständlicher Status Quo. Eine Mutter oder ein Vater vor 10.000 Jahre hatte ein ganzes Dorf voll an hochmotivierten Betreuern und Unterstützern für ihre Familie. Heute können wir froh sein, wenn die Oma gelegentlich einspringt und die Kindergärtnerin oder Lehrerin nett ist.

Erwähnt sei dies an dieser Stelle mit zweierlei Intentionen.

Zum einen möchte ich gerne Mütter und Väter von Heute dazu ermutigen, sich wieder zusammen zu tun. Sich gegenseitig zu unterstützen und zu tragen. Sei es emotional oder ganz pragmatisch. Wie erleichternd könnte es sein, sich bspw. mit der Nachbarin abzusprechen und abwechselnd zu kochen. Oder die Kinder abwechselnd von der Schule oder dem Kindergarten abzuholen. Doch vielen von uns fällt es schwer offenzulegen, dass wir Hilfe und Unterstützung gebrauchen könnten. Schließlich suggeriert uns die Erwartungshaltung der Gesellschaft, dass Familie und Erwerbstätigkeit ohne Probleme unter einen Hut zu bekommen sind, und dabei natürlich nicht nur unsere Wohnungen, sondern auch unser Look astrein sein sollte, und wir glücklich, zufrieden und ausgeglichen abends ins Bett zu gehen haben. Wer gibt schon gerne zu, dass er seine Kinder mitunter anschreit und dass die Bettwäsche schon seit sechs Wochen nicht mehr gewechselt wurde? Doch Tatsache ist, dass es (fast) allen so geht. Und nur die Wenigsten haben den Mut, sich damit zu zeigen. – also zeigt Euch, mit all Eurem Sein und kreierte damit die Grundlage für mehr Gemeinschaft, für mehr Unterstützung untereinander.

Vor allem aber führe ich diese evolutionspsychologischen Fakten auf, um den inneren Kritiker in Euch Gegenargumente zu liefern und an Nachsichtigkeit und Güte euch selbst gegenüber zu appellieren. Wir sind uns einig, dass impulsives und blindes Reagieren im Umgang mit unseren Kindern nicht das Potential zum Golden Standard hat. Und dass das Ziel tatsächlich sein sollte, sich in Konfliktsituationen zunächst zu sammeln um aus einer Klarheit heraus situationsgerecht und liebevoll agieren zu können. Doch bei der beschriebenen Reiz-Reaktionskette in unserem Gehirn handelt es sich um eine Strategie, die sich über tausende Jahre hinweg bewährt hat. Dadurch hat sich quasi eine neuronale Autobahn in unseren Köpfen gebahnt. Und die Ausfahrt der achtsamen, bewussten Strategie ist vergleichsweise ein klitzekleiner Trampelpfad in einer riesigen Steppe. Und bis ein Trampelpfad zu einer gut ausgebauten Straße wird, braucht es Zeit. Zeit und Geduld und vor Allem – viel Arbeit.

Diese Arbeit kann natürlich aus einer formellen Meditationspraxis bestehen. Oder aus einer guten Reflektion der eigenen Muster. Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus, macht es jedoch Sinn, das Feld von hinten aufzurollen und mit der Etablierung von Selbstmitgefühl zu beginnen (üblicherweise ist die Kultivierung des Selbstmitgefühls einer der letzten „Lektionen“ in allen bisher standardisierten Achtsamkeitskursen).

In diesem Kontext meine ich damit, damit aufzuhören sich selbst zu verurteilen. Nachsichtig mit sich selbst zu sein. Und auch das eigene (Fehl)Verhalten adäquat einzubetten.

Vielleicht kommt dir es bekannt vor, dass du dich dafür verurteilst und schämst, wenn du dein Kind zusammenstauchst, da es abends das zu Bett gehen verweigert. Dabei vergisst Du dann aber, dass du morgens bei dem Aus-dem-Haus-gehen die ganze Zeit über sehr geduldig warst, tagsüber beim Arbeiten mit deinen Kollegen sozial-kompetent warst und nachmittags noch in den Biomarkt geeilt bist, um sicher zu stellen, dass deine Familie abends die dritte gesunde und vollwertige Mahlzeit vorgesetzt bekommt. Sprich, dass du den ganzen Tag über sehr viel „Gutes“ geleistet hast. Und das dann mal eben ausgelöscht wird, da du am Ende des Tages einfach nicht mehr die Kraft hattest, ein weiteres Heckmeck aufzufangen.

In dem du die Praxis der Selbstfürsorge und des Selbstmitgefühls in deinen Alltag integrierst, kommst du wieder zu Kräften. Und Kraft ist, was wir als Eltern brauchen, um selbst in den tiefsten Emotionsstürmen unserer Kinder in unserer Mitte zu bleiben.

Scham und Schuld bringen dich deinem Kind nicht wieder näher. Scham und Schuld machen deinen Fehltritt nicht wieder rückgängig. Aber in dem du Selbstmitgefühl praktizierst, wird es dir eventuell zunehmend schneller wieder möglich, klar zu sehen und dich wieder mit deinem Kind zu verbinden. Oder die Dauer, die du schimpfend und tobend in der Mitte des Raumes stehst verkürzt sich zunehmend. Das sind erste Schritt auf einem richtigen Weg, die anerkannt werden sollten.