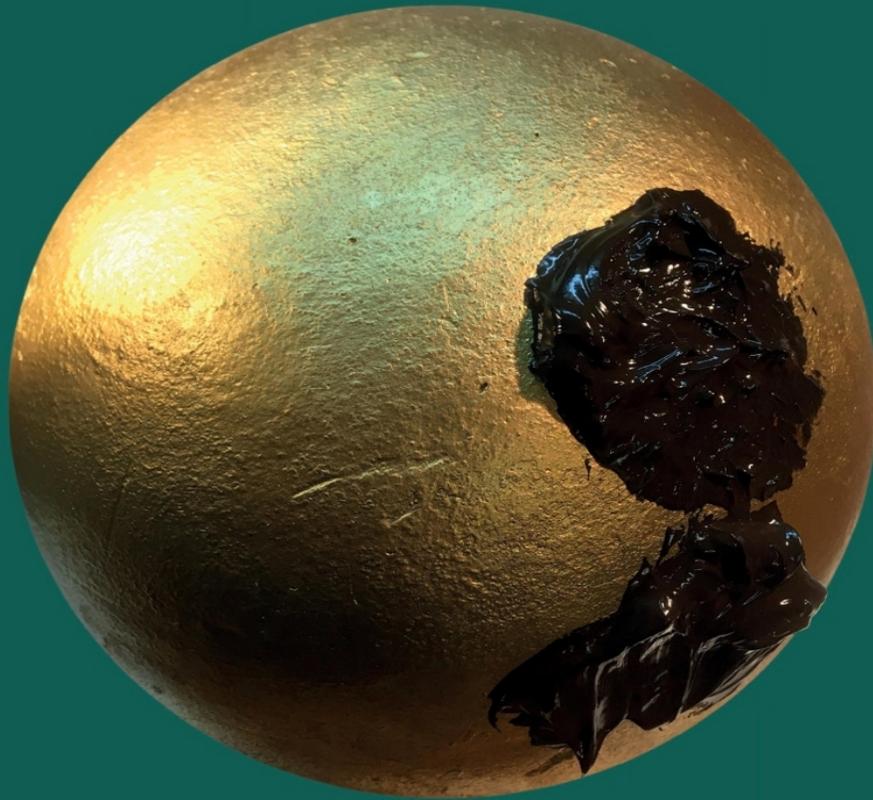


ICH GENÜGE SCHON WIEDER NICHT

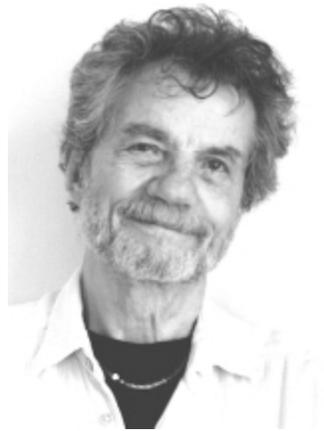


DER „SELBSTWERT“ -
EINE LÜGE

Ulrich Flöttmann-Schubert

Ulrich Flöttmann-Schubert
ICH GENÜGE SCHON WIEDER NICHT





Erich Kästner hat einmal geschrieben: „Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch“. Ulrich Flöttmann-Schubert (77) hat sich diesen Spruch als Lebensmotto gewählt. Dass er schon sehr lange danach lebte, war ihm ebenso lange überhaupt nicht klar. Seine kindliche Seite war ihm manchmal eher peinlich. Inzwischen kann er dazu stehen. Das klappt zwar noch nicht immer, aber immer öfter. Seine über vierzig Jahre lange Tätigkeit als Psychologischer Psychotherapeut* in freier Praxis in Berlin hatte sicherlich auch damit zu tun. Der Umgang mit den Hilfesuchenden erforderte schließlich immer ein neugierig-staunendes Offensein und eine erwachsene Ernsthaftigkeit ebenso.

Die Erfahrung, dass viele seiner Patient*innen, die er als Psychologischer Psychotherapeut behandelte, hinter ihren „Vorzeigesymptomen“ unter Störungen des sogenannten Selbstwertgefühls litten, führte zu einer stetigen Auseinandersetzung mit dieser Thematik. Je tiefer er sich damit befasste, desto klarer wurde ihm, dass ihn diese Problematik auch selbst betraf. Und es blieb dabei natürlich nicht außen vor, dass die Beschäftigung mit diesem Thema auch eine Auseinandersetzung mit seiner persönlichen Geschichte und mit seinem Verhältnis zu Mutter und Vater wurde. Aber er konnte und kann dies mit zunehmender Freude und immer befreiter und glücklicher erleben.

Ulrich Flöttmann-Schubert ist seit 44 Jahren mit seiner Frau zusammen und hat mit ihr zwei erwachsene Kinder. Vieles hat er in dieser Zeit sicherlich

falsch gemacht, vieles aber auch ganz richtig.

Das Leben ist halt ein Lernprogramm - für das Kind und den Erwachsenen in uns.

Und wir alle können noch dazulernen! Immer!

* Ausbildung in Wissenschaftlicher Gesprächspsychotherapie (GwG), Verhaltenstherapie und NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren); mehrjährige Tätigkeit als zertifizierter NLP-Trainer.

**ICH GENÜGE
SCHON WIEDER NICHT**

**DER „SELBSTWERT“ -
EINE LÜGE**

ULRICH FLÖTTMANN - SCHUBERT

Berlin / Dameswalde bei Oranienburg

© 2021 Ulrich Flöttmann-Schubert

ISBN Softcover: 978-3-347-65575-1

ISBN Hardcover: 978-3-347-65576-8

ISBN E-Book: 978-3-347-65577-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

trdition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Covergestaltung: Manu Heck, Ulrich Flöttmann-Schubert

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu
erreichen unter:

trdition GmbH, Abteilung "Impressumservice",
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Ich widme dieses Buch meinen beiden wunderbaren Kindern Sarai Marie und Jakob Julian, meiner lieben Frau Silke und all meinen tollen Patient*innen, die mir geholfen haben, zu verstehen, wie es geschehen konnte, dass wir so geworden sind, wie wir sind, und dass wir genau das bei unseren Kindern verbessern könnten.

INHALTSVERZEICHNIS

- **Desiderata**
- **Prolog**
- **MEIN TRAUM, MEIN WUNSCH, MEIN ZIEL, MEIN CREDO**

A WORUM ES GEHT

- **DIE DREI ASPEKTE**
 - **DIE AUFSCHLÜSSELUNG DES IST-ZUSTANDES**
 - **Meine Geschichte**
 - **Was ist das Selbst**
 - Metapher: *Die goldene Kugel*
 - **Das Fremdwertgefühl**
 - **Was bedeutet dies nun für unsere Lebensgestaltung?**
 - Metapher: *Die Kiepe*
 - Metapher: *Pavillon und Haus*
 - **Unterscheidung Aspekte I - III**
- Zusammenfassung**

B VORBEREITUNG

1. SCHWANGERSCHAFT - DIE BASIS

- **DIE ERWARTUNGEN**
 - **DIE PROBLEMATISCHE SCHWANGERSCHAFT**
 - **DIE SCHWANGERSCHAFT OPTIMAL GENUTZT**
 - **UNMITTELBAR VOR DER GEBURT**
 - Metapher: *Die Drachenhaut*
- Zusammenfassung**

2. NACH DER GEBURT

- **UNSER DILEMMA, UNSERE HILFLOSIGKEIT**
- **DIE ERSTEN JAHRE UND IHRE FOLGEN**

- Vorbereitung in der Schwangerschaft
- Erwartungen des Säuglings: Ruhe, Geborgenheit, Mama
- Betreuung und Kommunikation

Zusammenfassung

C ASPEKT I: DER URZUSTAND

1. URZUSTAND - DIE VORAUSSETZUNGEN

- DIE BINDUNGSSTILE

- Bindungsstil „sicher-gebunden“ genauer
- Feinfühligkeit
- Weitere unterstützende Hinweise zur Stabilisierung des Urzustandes
 - Zu Mama auf den Arm
 - Zu Mama auf den Arm ...und runter!
 - Der Kinderwagen und der Nuckel
 - Nachts
 - Liebe als Bringepflicht
 - Vater ist dabei...oder nicht
 - Nur keine Scham!
- Differenzierung
- Sollte das alles sein?

Zusammenfassung

2. URZUSTAND - BEDINGUNGSLOSE LIEBE

- DER SINN DES LEBENS
- WIE DAS BEDINGUNGSLOSE LIEBEN AUSSEHEN KANN
- Liebe versus Lob
- WAS MAN NOCH BEDENKEN KANN
- Kommunikation

- **Kommunikationsregeln in Aktion/reziprokes Umgangsverhalten**
 - **Begleitung und Führung**
 - **Verhältnis Eltern und Kinder: das gemeinsame Aufwachsen**
 - Trösten
 - Wie das Kind die Welt erlebt
 - Vorurteile
 - Eltern und Pubertät
 - Eltern und junge Erwachsene
 - Die Geschichte der Kinder und Eltern
- Zusammenfassung**

3. URZUSTAND -WIE DER BEDINGUNGSLOS GELIEBTE DANN IST

- Geschichte: *Dödel-Dödel*
 - **FLOW 1678**
 - **BETROFFENHEIT VERSUS GETROFFENHEIT**
 - **PAVILLON VERSUS HAUS**
 - **VERGANGENHEIT, GEGENWART, ZUKUNFT**
 - **MITEINANDER**
 - **PAARBEZIEHUNGEN**
- Zusammenfassung**

D ASPEKT II: DAS FREMDWERTGEFÜHL

1. FREMDWERTGEFÜHL - DIE GUTE ABSICHT

- **WOLLEN ELTERN WIRKLICH IMMER DAS BESTE FÜR IHRE KINDER?**
- Metapher: *Das „kostbare Gewand“ der Elternliebe*
- Der Film „Das weiße Band“

- Metapher: *Die gute Absicht und Wolke 17*

Zusammenfassung

2. FREMDWERTGEFÜHL - ENTSTEHUNG / ERHALTUNG

- LERNEN ÜBER REFERENZERFAHRUNG

Zusammenfassung

3. FREMDWERTGEFÜHL - ELTERLICHE AHNUNGSLOSIGKEIT

- BEISPIELE FÜR AHNUNGSLOSES VERHALTEN

- **Meine dumme, dumme kleine Tochter**

- Metapher: *Die kluge Magd Bertha*

- Metapher: *Die Ohrfeige*

- **Zuschreibungen**

- **Unbedachte Sprüche**

- **Emotionale Unsensibilität**

- **Mama hat dich trotzdem lieb**

- **Die Schuldgefühle**

- **Die Scham**

- **Das „Ich müsste eigentlich“**

- **Eltern versus Erzieherinnen**

- Metapher: *Der Speicherchip*

Zusammenfassung

4. FREMDWERTGEFÜHL - PRÄGT GEFÜHLE UND VERHALTEN

- **BESONDERE GEFÜHLE / STÖRGEFÜHLE**

- **Der Stolz**

- **Neid und Eifersucht**

- PASSIVE ERSATZSTRATEGIEN (FÜR GERINGES KÖNNEN ODER HABEN)

- Andere als minderwertig und unterlegen behandeln
- Selbstablehnung
- Selbstaffirmation oder „mehr desselben“
- Paarbeziehungen
- Metapher: *Das Schweizer-Käse-Modell*
- Zugehörigkeit
- Zugehörigkeit und Pubertät
- Metapher: *Der Energieschlauch*
- Rechthaberei
- DEPRESSION

Zusammenfassung

Zusammenfassende Betrachtung der Aspekte Urzustand und Fremdwertgefühl

E ASPEKT III: WAS SIE FÜR SICH / IHRE KINDER TUN KÖNNEN

1. VORÜBERLEGUNGEN FÜR ERWACHSENE

- WIE SOLL DAS FUNKTIONIEREN
- Metapher: *20 Klone*
- **Neuerfindung**
- Metapher: *Das Brunnenmodell*
- „Der junge Mann und die Frauen“
- „Der bierselige Stammtisch“
- **Brunnenmodell: Bild und Erklärung**

Zusammenfassung

2. STRATEGIEN ZUR VERÄNDERUNG VON GLAUBENSÄTZEN

- DIE INNEN-AUßEN-TECHNIK

- Bild zur Innen-außen-Technik

- Die Technik für Kinder nutzen

- Schaubild zur Nutzung der Innen -Außen-Technik

- DIE GLAUBENSATZ-ALTERNATIV-METHODE

- DER GEDANKENSTOP

- Metapher: *Die Western-Saloon-Tür*

Zusammenfassung

3. UNTERSTÜTZUNG DER KINDER

- KLEINE KINDER AB GEBURT

- DAS ÄLTERE KIND (AB CA. 4 J.)

- DAS KIND AB DER PUBERTÄT 338

Zusammenfassung

- EPILOG

- DANKSAGUNG

- Quellenverzeichnis

- Literaturliste

- Besondere Literaturempfehlungen

Desiderata

(Prosagedicht des amerikanischen Rechtsanwalts Max Ehrmann aus dem Jahr 1927)

Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille sein mag.

So weit wie möglich versuche, mit allen Menschen auszukommen, ohne Dich zu unterwerfen. Sprich Deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Schlichten und Unwissenden, denn auch sie haben ihre Geschichte.

Vermeide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Plage für die Seele.

Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, dann magst Du eitel werden oder bitter, denn es gibt immer größere und geringere Menschen als Dich. Freue Dich über Deine Erfolge und Pläne. Nimm Deine Arbeit ernst, auch wenn sie noch so bescheiden ist, es ist ein wirklicher Besitz in den wechselnden Geschicken des Lebens.

Sei vorsichtig mit geschäftlichen Dingen, denn die Welt ist voller Listen. Aber werde nicht blind gegenüber der Tugend, die Dir begegnet; Viele Menschen haben hohe Ideale, und wo Du auch hinsiehst, ereignet sich im Leben Heldenhaftes. Sei Du selbst.

Insbesondere täusche keine Zuneigung vor. Hüte Dich davor, der Liebe zynisch zu begegnen, denn trotz aller Dürreperioden und Enttäuschungen ist sie beständig wie das Gras.

Nimm den Rat der Jahre freundlich an und lasse würdevoll die Dinge der Jugend hinter Dir.

Nähre die Kraft Deines Geistes, um Dich vor plötzlichem Unglück zu schützen, aber beunruhige Dich nicht mit dunklen Gedanken. Viele Befürchtungen sind aus Müdigkeit und Einsamkeit geboren. Jenseits einer gesunden Selbstdisziplin gehe freundlich mit Dir um. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne; Du hast ein Recht, hier zu sein.

Und ob es Dir bewusst ist oder nicht: das Universum entfaltet sich genau so, wie es das soll.

Lebe daher in Frieden mit Gott, wie immer Du ihn Dir auch vorstellen magst.

Und was auch immer Deine Anstrengungen und Dein Streben im lärmenden Durcheinander des Lebens sein mögen, behalte einen Frieden in Deiner Seele.

Trotz all ihrem leeren Schein, aller Plackerei und aller zerbrochenen Träume ist diese Welt doch wunderschön.

Sei heiter und versuche, glücklich zu sein

PROLOG

Die freimütige und ehrliche Einlassung meines knapp dreißigjährigen Sohnes krachte massiv bei mir ein und gab mir wirklich schwer zu denken! Ich hatte mich immer für einen besonders guten und sensiblen Vater gehalten; wie konnte ich nur so blind sein!?

Aber der Reihe nach:

Mein Sohn Julian war etwa sieben Jahre alt, als er eines Tages strahlend in mein Zimmer kam; ich lag auf meinem Bett und las. „Papa, das habe ich für dich gemalt, das bist du,“ sagte er und legte mir ein Bild vor. Die Zeichnung stellte eine komische Person dar mit dicker, übergroßer Knollennase und einem merkwürdigen Irokesenhaarschnitt. Nun kann ich ja gerne zugeben, dass meine Nase wirklich nicht als zierlich angesehen werden kann, aber diese Nasen-Übertreibung und dieser Haarschnitt hatten wirklich nur geringe Ähnlichkeit mit mir.

Ich sprang vom Bett auf und rief: „Julian, das bin doch nicht ich, so sehe ich doch nicht aus! Pass mal auf, du setzt dich jetzt hier hin, ich lege mich wieder aufs Bett, und dann zeichnest du mal ganz genau, was du von meinem Kopf siehst. Schau einfach genau hin, dann wird das schon klappen“. Julian setzte sich und fing an, mich zu zeichnen. Das dauerte eine Weile, dann aber war er fertig und zeigte mir das Bild. Ich war völlig von den Socken, weil er so überaus genau hingesehen und wirklich mein Konterfei sehr, sehr gut getroffen hatte. Da stimmte alles: Der Schnurrbart, die Geheimratsecken, sogar meine Lesebrille mit der Schnur daran hatte er sehr genau erfasst. Nur meine Nase hatte er jetzt ein wenig untertrieben, aber das hatte wohl mit der Brille auf der Nasenspitze zu tun. Ich rief wieder: „Julian!“, sprang auf, rannte die Treppe zu meiner Hochetage hoch, klaubte ein 5-DM Stück aus meinem Portemonnaie, rannte wieder herunter, nahm meinen Sohn in den Arm, jubelte: „Meine Güte, was du für ein schönes Bild von mir gezeichnet hast. Hier, das hast du dir

redlich verdient!“ und gab ihm das Geldstück. Julian zog offenbar verdattert, aber glücklich ab, so meine Wahrnehmung und meine Hoffnung.



*Zwischenbemerkung: Ich möchte Sie gleich hier auf das Wort „Wahrnehmung“ aufmerksam machen, weil es im Gesamttext öfter vorkommen wird. Eine Wahrnehmung heißt eigentlich genau: Ich habe **das für wahr** genommen. Ich entscheide mich also für einen bestimmten Blickwinkel bzw. eine bestimmte Deutung oder Interpretation dessen, was ich mit meinen Sinnen bemerke! Eine Wahrnehmung ist somit immer ein subjektiver Vorgang, der aber oft als objektive Realitätsbeschreibung ausgegeben wird.*

Am Abend zeigte ich das Bild meiner Frau, und auch sie war vollends begeistert von meinem Porträt und Julians Riesenfortschritt im Zeichnen.

In den folgenden Jahren habe ich immer mal wieder diese Geschichte erzählt, stolz das Bild vorgezeigt und mit meiner pädagogischen Kompetenz angegeben, die meinen Sohn gewissermaßen auf einen Schlag in Kontakt mit seinen künstlerischen Fähigkeiten gebracht hatte. Aber erst jetzt, mit fortgeschrittenem Alter, hat Julian uns gestanden, dass diese Situation für ihn nur Schrecken, Angst, Stress und letztendlich Ablehnung durch mich

bedeutet habe. Und wenn er heute an diese Situation denke, käme auch immer wieder diese Angst und das damalige Gefühl der Ablehnung durch mich hoch. Und dieses „Ich genüge nicht“.

Was war geschehen?

Julian kam damals zu mir mit reinem Herzen und dem Wunsch, dem geliebten Papa eine Freude, ein Geschenk zu machen. Er hatte überhaupt nicht die Absicht, mir eine trefflich gelungene Zeichnen-Leistung zu präsentieren. Ich aber nahm dieses Geschenk nicht wahr! Mehr noch: Ich nahm seine Liebeserklärung nicht wahr! Eine klare Demütigung und Abwertung seiner Absichten. Stattdessen reduzierte ich sein Geschenk auf die reine Leistungsebene, wurde laut und kritisierte zusätzlich auch noch das Ergebnis. Dass ich damit aber auch ihn als ganze Person abwertete, wurde mir überhaupt nicht deutlich. Meine Einschätzung der Situation lag vollständig daneben. Zusätzlich setzte ich ihn unter Stress, nun meinen Vorgaben zu entsprechen, durch genaues Hinsehen ein *wirkliches* Bild von seinem Papa zeichnen zu sollen. Und das auch zu können! Das machte ihm Angst, vor allem offenbar Angst vor dem möglichen Versagen. Als er mir das fertige Bild zeigte, und ich wie von der Tarantel gestochen meine Hochetage hoch rannte, vermutete er sofort, dass dies bedeuten könnte, dass er schon wieder etwas falsch gemacht habe. Das blöde Geldstück, meine Umarmung und meine Beteuerung, wie gut er seine Sache gemacht habe, also meinen Erwartungen entsprochen habe, waren nicht geeignet, ihn sofort aus seinem Stress und seiner Angst zu befreien. In meiner Begeisterung von mir selber und dem so erstaunlichen Ergebnis meiner eingebildeten pädagogischen Fähigkeiten bemerkte ich von seiner Inkongruenz überhaupt nichts. Auch meine Frau bekam am Abend von Julians Angst und seinen ängstlichen Bedenken, es dem Papa eventuell einmal nicht recht machen zu können, nichts mit. Julian konnte diese Gefühle natürlich auch nicht äußern, war sich deren vermutlich auch nur recht diffus bewusst.

Wenn ich in späteren Jahren anderen gegenüber in Julians Gegenwart stolz diese Geschichte erwähnte, blieb er still, weil er mir den vermeintlichen Erfolg nicht wegnehmen wollte, wie er nun berichtete.

Wieso er dennoch ein guter Zeichner und Maler geworden ist, bleibt mir angesichts dieser problematischen Begleitumstände tatsächlich ein Rätsel.

Als er uns schließlich seine Version dieses Vorfalls erzählte, war ich völlig verblüfft und gleichzeitig entsetzt, wie es mir / uns passieren konnte, unseren Sohn und seine Gefühlslage so grottenschlecht einzuschätzen.

Irgendwann zu dieser Zeit, als Julian uns von seinen wahren Gefühlen berichtete, saß ich zusammen mit meiner Frau vor dem Fernseher und sah die Talkshow *Kölner Treff*. Eine junge Schauspielerin erzählte von dem unglaublichen Druck, den sie oft bei anderen Schauspielerinnen und vermutlich auch bei sich selbst erlebt hat, nämlich immer irgendetwas Besonderes darstellen und sein zu müssen, aufzufallen und anderen zu gefallen, schöner und sexier zu sein statt einfach *sie selbst*. Vermutlich sprach sie damit auch die durchaus allgemein bekannte berufsspezifische Profilierungsnotwendigkeit von Schauspieler*innen an, und interessanterweise bekam sie für ihre Äußerung starken Applaus vom Publikum. Interessant ist dies deshalb, weil doch eigentlich sehr viele von uns gelernt haben, wie überaus wichtig es ist, das Beste aus sich zu machen, etwas Besonderes darzustellen, groß raus zu kommen oder irgendwie zu siegen. Aber das Publikum spendete spontan viel Beifall für die Vorstellung, man solle einfach *man selbst* sein. Vielleicht hatte die junge Dame hier etwas zum Klingen gebracht, möglicherweise löste sie so etwas wie eine stille Sehnsucht aus nach ...ja, nach was eigentlich?

Auf jeden Fall nahm ich diese Episode und den bestürzenden Bericht meines Sohnes zum Anlass, mir endlich von der Seele zu schreiben, was ich schon so lange meinte verstanden zu haben.

In diesem Buch soll es genau darum gehen. Genau um dieses *man selbst sein* und dessen tiefere Bedeutung. Und natürlich auch darum, wie es uns gelingen kann, diese besondere menschliche Qualität bei unseren Kindern zu bewahren. Es geht letztendlich dabei um nicht weniger als um unser Leben. Das erlebte Leben, das jeder für sich führt. Das Leben, das wir erleben, wenn wir morgens aufwachen, das uns durch den Tag begleitet und dem wir abends vielleicht als Tagesabschluss noch nachsinnen. Es geht darum, wie wir sein könnten, und wie wir von daher auch die Ereignisse,

Erlebnisse, Beziehungen zu anderen und die Dinge in unserem Leben aufnehmen und verarbeiten könnten. Es geht um unser ICH, unser Selbst, oder wie auch immer wir das nennen mögen. Das also, was wir vielleicht als die Basis unseres Erlebens in der Welt definieren könnten.

Und jetzt werden vielleicht einige von Ihnen denken, was das denn nun wohl solle: Noch ein Buch über das ICH, das Selbst, das Sich-Selbst-Finden usw. Da haben Sie recht. Das Thema ist uralt, und es gibt tatsächlich schon sehr viele Bücher darüber. Und zugegeben: Auch was *ich* hier schreibe, ist nicht wirklich neu. Aber ich möchte Ihnen einen besonderen Aspekt aus diesem Themenkreis vorstellen, der in der einschlägigen Literatur eher wenig eindeutige Berücksichtigung findet.

MEIN TRAUM, MEIN WUNSCH, MEIN ZIEL, MEIN CREDO

Während meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Psychotherapeut, Vater, Ehemann und Freund bin ich zu folgenden Überzeugungen gelangt, die gewiß auch nicht neu sind:

- Ein Mensch ist grundsätzlich einmalig und einzigartig, und ein Bemühen um Einzigartigkeit ist daher völlig unnötig.
- Wir behandeln aber unsere Kinder weitgehend so, als gäbe es diese Einsicht nicht und leiten sie an, sich in ihrem Gefühl zu sich selbst nach ihrer Leistungsfähigkeit zu richten.
- Die Orientierung an Leistungskategorien zur Erhöhung des sog. Selbstwertes ist aber unsinnig und gefährlich.
- Wir könnten und sollten unsere Kinder in ihrem Urvertrauen unterstützen, so dass sie sich über ihren Wert keinerlei Gedanken machen müssen, weil sie grundsätzlich wertvoll sind.

Ich schreibe dieses Buch in der Hoffnung, dass verstanden wird, dass die Begleitung und Führung unserer Kinder nicht dem Ziel dienen sollte, sie zu mehr oder weniger willens- und gedankenlosen Erfüllungsgehilfen kapitalistischer Leistungsansprüche und Expansionsbestrebungen zu verbiegen oder zurecht zu stützen. Sie sollten glückliche Wesen sein und bleiben, die die Zeit auf dieser Erde möglichst 100%tig genießen können und dürfen.

Bei der ausführlichen Darstellung der oben genannten Überzeugungen wird deutlich werden, dass der Betreuung der Kinder in Bezug auf ihr Urvertrauen sicherlich mehr Aufmerksamkeit und Kraft gewidmet werden muss, als dies üblicherweise der Fall ist.

Leider höre ich hier schon jetzt den empörten Aufschrei, dass das unter den gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen mit Sicherheit mal wieder ein viel zu hoher Anspruch sei. Dem kann ich bedingt sogar zustimmen,

weil meine Frau und ich selbst die Belastung durch die Verantwortung für das Wohl unserer Kinder kennengelernt haben.

Andererseits: Was soll die Empörung und dieses Klagen? Wer würde denn akzeptieren, dass z.B. ein Architekt erklärt, er werde ein Hausprojekt mit dem billigsten Material und unter Verzicht auf spezifische, statische Berechnungen bauen, weil dies dann besonders leicht und schnell zu bewerkstelligen sei. Wer würde denn zustimmen, wenn ein Arzt meint, die von ihm gewählte Behandlungsmethode sei zwar mit unangenehmen Begleiterscheinungen und vielleicht gar gefährlichen Folgen für die Patient*innen verbunden, sei aber entschieden einfacher und kostengünstiger für ihn? Natürlich passiert all dies und vieles mehr tatsächlich, zumeist im Geheimen und aus „niederen Beweggründen“. Und wenn es publik wird, gibt es großes Geschrei.

Aber gerade in der so überaus wichtigen Frage der optimalen Betreuung unserer Kinder gibt es diese Empörung nicht oder viel zu selten. Im Gegenteil: Da wird rasoniert, dass namentlich die Frauen überfordert seien; der Anspruch der sog. Experten sei überstiegen; das alles sei so oder so Utopie und überhaupt nicht machbar etc. Das ist gerade so, als sei der Wert unserer Kinder, ihr Wohlergehen, ihre Seele geringer einzuschätzen als die Stabilität unserer Häuser oder unser gesundheitlicher Zustand. Warum kämpfen wir nicht für unsere Kinder, warum sind uns die möglichen und einzigen Garanten für eine bessere Welt so wenig wichtig? Warum schauen wir nur auf die kurzfristigen Billigziele des neuen Autos oder der neuen Küchenzeile oder des neuen Handys? So etwas ist wirklich nicht zu fassen!

Noch einmal zum Verständnis: Ich rede zwar von meinem Traum, aber auch von erreichbaren Zielen. Alles, was ich hier beschreibe, ist längst bekannt, das meiste ist überprüft und definitiv durchführbar. Aber es braucht dazu das Wachwerden der Menschen und die Erkenntnis, dass letztendlich nichts so wichtig ist, wie das Wohl des Einzelnen, insbesondere dann, wenn es sich dabei um einen kleinen, schutzbedürftigen Menschen handelt. Weder Gewinn, noch Zuwachs, noch Macht und Herrschaft, sondern nur liebevolles Miteinander und gegenseitige Rücksicht (und perspektivisch eine vernünftige, faire Umverteilung der Ressourcen)

können diesen Planeten wieder gesund und schön machen und vielleicht sogar sicherstellen, dass das Leben für alle wieder lebenswert ist und Freude bringt.

Das alles erfordert eigentlich ein gesamtgesellschaftliches Umdenken. Das Neugestalten müsste letztlich auf politischer Ebene stattfinden. Das Wohl des heranwachsenden Kindes sollte eine andere Priorität gewinnen; es müsste mehr Geld in die Bildung und Ausbildung von Erziehern und Pädagogen investiert werden; Schwangere und Eltern müssten entschieden mehr Informations- und Lernangebote bekommen für die Aufgaben, die ihnen bevorstehen, und die sie nicht so ohne weiteres delegieren können. Angesichts dessen, dass uns unsere Instinkte zur kindgerechten Betreuung unseres Nachwuchses leider nicht mehr so lebendig zur Verfügung stehen, erscheint mir diese Idee fast zwingend.

Andererseits sehe ich derzeit nicht, dass die Politik an diesem Thema sonderlich interessiert wäre. Die Mehrung des oberflächlichen Wohlstands und das wirtschaftliche Wachstum sind immer noch im Vordergrund. Und meine Ideen und Thesen stehen dem gegenüber durchaus im Widerspruch, wie Sie vielleicht schon jetzt verstanden haben.

Letztendlich sind eben doch Sie als Eltern angesprochen; Sie sind diejenigen, die vor Ort gefordert werden. Es geht also um Ihre persönliche Einsicht und Bereitschaft, sich auf meine Darstellungen einer kindgerechten und liebevollen Führung und Anleitung des Nachwuchses einzulassen.

Bitte betrachten Sie aber alle Überlegungen, die das Wünschenswerte betreffen, als Ideen, die zwar schon denkbar sind, aber nicht immer so leicht umgesetzt werden können. Und Hinweise auf möglicherweise problematische Entwicklungen Ihrer Kinder verstehen Sie bitte als Anregungen und Mahnungen, nicht als unsinnige Aufforderung zu unnützen Schuldgefühlen! Denn: Wir sind keine Roboter; und auch wenn wir noch so guten Willens sind, Fehler werden immer wieder passieren.

Der bekannte Familientherapeut Jesper Juul hat einmal gesagt, dass wir nicht perfekt sein müssen und durchaus auch eine Menge Fehler machen

könnten, **die Hauptsache sei aber, dass wir die Kinder richtig wahrnehmen und sie gleichwurdig in ihren Bedurfnissen respektieren.**

A WORUM ES GEHT

DIE DREI ASPEKTE

Der Titel des Buches lautet: „ICH GENÜGE SCHON WIEDER NICHT!“ Dies ist die ohnmächtige und oft sehr verzweifelte Selbstanklage angesichts einer letztlich unklaren Definition dessen, was den Wert einer Person ausmachen könne. Da klingt das häufig beschriebene Selbstwertgefühl an und die in diesem Zusammenhang so oft beklagten Minderwertigkeitsgefühle. Die Lösung eines solchen Selbstwert-Problems ist jetzt aber nicht etwa ganz platt der Glaube an das Gegenteil: Ein „*Ich genüge*“ oder ein „*Ich schaffe das schon und bin toll!*“ ändert schließlich nichts an dem anscheinend unwidersprochenen Maßstab des irgendwie Genügen-Müssens. Auch ein „*Ich bin o.k. so, wie ich bin*“ impliziert einen ähnlichen Maßstab, von dem man denkt, dass man ihn selbst erfunden habe. Meiner Ansicht nach sind all diese Selbst-Bewertungen eine massive Vernebelung der eigentlichen Problematik, weswegen ich den Untertitel: *DER „SELBSTWERT“ - EINE LÜGE* gewählt habe.

Knapp gesagt: Mir geht es um den besonderen Urzustand des Fötus und des Kleinkindes, grundsätzlich richtig und daher irgendwie *mit sich im Reinen* zu sein. Diesen Zustand sehe ich als normal und gesund an. Er ist dem Menschen praktisch von der Zeugung an mitgegeben. Das kann ich nicht beweisen, und mit unserem Vokabular ist dieser Zustand auch nur dürftig zu beschreiben, weil er weder während der Schwangerschaft noch danach bewusst noch bewusstseinsfähig ist. Aber wer käme denn auf die Idee zu vermuten, der Fötus habe so etwas wie einen grundsätzlichen, praktisch genetisch vorgegebenen Zweifel an seiner Existenzberechtigung und würde - wenn er überhaupt schon denken und entsprechend fühlen

könnte - seiner Geburt mit panischer Sorge entgegensehen, ob er den dann zu erwartenden Ansprüchen der Umgebung genügen könne?

Wir werden allerdings sehen, dass dieser von mir postulierte Ausgangszustand äußerst fragil ist. Das junge Leben ist zunächst vollständig darauf angewiesen, durch entsprechende Begleitung und Behandlung seitens der wesentlichen Bezugspersonen (im Folgenden mit WB abgekürzt) von Anfang an in diesem Zustand gehalten zu werden. Nur so kann es sich diesbezüglich so entwickeln, wie es seinen optimalen Möglichkeiten entspricht. Natürlich spielt die konkrete Lebensumgebung, in der das Kind aufwächst, ebenso eine wesentliche Rolle für seine Entwicklung wie auch spezifische Parameter der Einstellungen, Werte und Haltungen der WB. Darauf werde ich später eingehen.

Lassen Sie mich hier grob aufzeigen, welche Aspekte der individuellen Entwicklung ich darstellen und genauer betrachten will:

Aspekt I: Urvertrauen und die Erfahrung der bedingungslosen Liebe: Es gibt diesen gesunden Urzustand des *Richtigseins* als natürliches Phänomen, für das wir Menschen nichts tun müssen. Die WB sollten dafür Sorge tragen, dass dieser Zustand schon während der Schwangerschaft und namentlich nach der Geburt des Kindes aufrecht erhalten bleibt. Das wäre meines Erachtens das Ideal.

Aspekt II: Aufbau eines Selbstwertgefühls durch Orientierung an Leistung, der Irrweg:

Die WB (er)kennen diesen Urzustand selber nicht und lehren die Kinder ihre Selbstdefinition über Leistungen. Das führt oft zu psychischen und physischen Zusammenbrüchen; Zusammenhänge werden aber zumeist geleugnet.

Das ist der Problemzustand.

Aspekt III: Bemühungen, im Problemzustand aufgewachsenen Kindern zu helfen:

WB könnten sich bemühen, auch später noch die Fehlentwicklung ihrer Kinder zurück zu drehen. Derartige Bemühungen sind begrenzt, aber nicht hoffnungslos!

Es besteht auch die Möglichkeit, als Erwachsener selbst daran zu arbeiten, dem Urzustand wieder näher zu kommen. Das wäre sicher auch die beste Grundlage, den eigenen Kindern zu helfen.

In Bezug auf alle drei Aspekte ist der Verlauf der Schwangerschaft wesentlich für die Weiterentwicklung des Menschen, denn die Erlebnisse während dieser Zeit sind die Basis dafür, wer wir nach der Geburt sein könnten. Wer wir dann tatsächlich werden, wird maßgeblich durch das Engagement und das Verhalten unserer WB in der Säuglings- und Kleinkindzeit beeinflusst. Und ob wir unsere Kinder oder uns selbst auch später noch verändern können, hängt natürlich auch wesentlich von unserer bisherigen Geschichte ab.

Sie haben vielleicht schon verstanden, dass dieser Text an erster Stelle gedacht ist für diejenigen, die Eltern werden wollen und den Anspruch haben, ihre Aufgabe im Sinne der gleichwürdigen Leitung und Behandlung ihrer Kinder möglichst gut und richtig zu machen. Und zweitens natürlich auch für diejenigen, die schon Eltern sind und sich nun vielleicht betroffen fühlen. Aber Kinder, die mehr oder weniger tief in den Brunnen gefallen sind, müssen darin ja nicht ewig schmoren. Man könnte ja zumindest versuchen, sie da wieder heraus zu holen. Und schlussendlich gelingt es mir vielleicht sogar, Sie, die Sie ja auch mal ein Kind waren und vielleicht auch unter den Unsicherheiten und Fehlern Ihrer Eltern gelitten haben, mit Ihrer persönlichen Geschichte ein wenig zu versöhnen und Ihnen zu helfen, Ihr Leben in Zukunft etwas befriedigender zu gestalten.

Bevor es weitergeht, möchte ich noch ein paar grundsätzliche Bemerkungen vorweg schicken: Dieses Buch ist weder ein umfassender Erziehungsratgeber noch eine fundierte, wissenschaftliche Abhandlung. Meine Ideen und Vorstellungen schöpfe ich insbesondere aus meinen beruflichen Erfahrungen mit meinen Patient*innen, komme aber natürlich auch nicht umhin, gelegentlich die Sichtweisen kompetenterer Berater und

Autoren zu zitieren. Ich möchte dazu beitragen, dass wir über uns und unsere so selbstverständliche Art des Lebens und Zusammenlebens auf eine vielleicht neue und eventuell sogar spannende Art und Weise nachdenken können. Im Wesentlichen werde ich aber versuchen, Ihnen meine Überzeugungen über den Widerspruch zwischen dem selbstverständlichen Urzustand und der aufgefropften Leistungsorientierung etwas näher zu bringen. Ich werde darlegen, wie schnell und unbedacht wir trotz guter Absichten unseren Kindern immer wieder Schaden zufügen und an Beispielen verdeutlichen, wie sie meiner Meinung nach vor einer Fehlentwicklung geschützt werden können.

Es geht letztendlich um einen Paradigmenwechsel.

Alle Eltern müssen im Lauf ihrer Elternarbeit lernen, wie sie diesen Job möglichst gut machen können. Warum also dann nicht gleich so lernen, dass wir das eher und leichter erreichen können, was wir eigentlich immer schon wollten: Zufriedenheit unserer Kinder mit sich selbst, ein stabiles In-Sich-Ruhen, Freude am Leben, Freude am Tun an sich, Fähigkeiten, mit anderen glücklich und harmonisch zusammen sein zu können, Frieden.

Ich werde wohl keine Umstürze erreichen, aber es könnte ja sein, dass der eine oder die andere von Ihnen erkennt, dass meine Vorstellungen letztlich umsetzbar wären. Dass wir z.B. als Eltern von kleinen Kindern darauf achten können, sie in ihrer Einzigartigkeit zu bestätigen, ohne der Gefahr zu erliegen, sie zu egozentrischen Narzissten oder kleinen Leistungs-Monstern zu erziehen. Eigentlich kann ich wirklich nur sagen: „Ich habe einen Traum!“

Ich bin übrigens überzeugt, dass das oben erwähnte Publikum dieser Schauspielerin deswegen applaudiert hat, weil es irgendwie und vielleicht recht wenig bewusst erahnt hat, was sie meinte. Aber das eben nur erahnt und nicht wirklich benennen könnend. So wie man manchmal ganz begeistert von irgendetwas ist und sich erst hinterher fragt, wovon eigentlich genau und manchmal keine wirklich schlüssige, befriedigende Antwort findet. Vermutlich verstand auch die Schauspielerin die volle Bedeutung ihrer Äußerung nur sehr undeutlich. Wenn sie und das Publikum das hätten genauer erklären sollen, dieses *man selbst sein*, dann wären sie

sicher schwer ins Schwimmen gekommen. Und im Zweifelsfall wären sie dann vermutlich doch wieder bei irgendeiner egozentrisch angehauchten Definition nach Art von etwas *Besonderes sein* gelandet.

Hinweis:

Damit das Buch auch lesbar ist und Spaß macht, habe ich auf komplizierte Fachbegriffe und Fußnoten im Wesentlichen verzichtet. Dennoch muss ich mich einiger theoretischer Konstrukte bedienen wie „Selbst“, „Urzustand“, „Selbstwertgefühl“, etc. Das sind alles nur Worthülsen, um sich sprachlich bewegen und sich miteinander einigermaßen verständlich machen zu können. Wesentliche, wiederkehrende Begriffe werden im gesamten Text kursiv gedruckt.

Im Text beziehe ich mich häufig auf die Aufgaben und Aktivitäten von Vater und Mutter. Ich möchte hier betonen, dass ich diese Form wegen der einfachen Lesbarkeit wähle, damit aber immer auch die anderen denkbaren Paarkonstellationen (und selbstverständlich auch die Alleinerziehenden) impliziere. Überdies habe ich mich bemüht, eine gendergerechte Sprache zu benutzen. Wenn mir dies nicht überall gelungen sein sollte, so bitte ich um gnädige Nachsicht.

DIE AUFSCHLÜSSELUNG DES IST-ZUSTANDES

Ich war als Psychologischer Verhaltenstherapeut fast 40 Jahre in privater Praxis tätig. Lassen Sie mich Ihnen etwas aus meiner beruflichen Erfahrung erzählen, was langsam aber sicher dazu beigetragen hat, dass ich mich getrieben fühlte, dieses Buch zu schreiben.

Stellen Sie sich folgende Situation vor, die ich so oder so ähnlich häufig genug erlebt habe: Vor mir sitzt ein Mann, Mitte Vierzig, gut aussehend, gut gekleidet, gebildet, höherer Angestellter, verheiratet, zwei Kinder. Und er behauptet, dass er sehr oft in dem Gefühl lebe, mickrig, unwichtig, wertlos und letztlich ein Versager zu sein und daher manchmal von einer depressiven Verstimmung in die nächste taumele. Da stimmt doch etwas

nicht! Wie kann denn so was sein!? Der Mann hat doch augenscheinlich alles, was man sich in unserer Gesellschaft wünschen kann, und trotzdem klagt und jammert er. Ein Jammern auf sehr hohem Niveau, und manch einer mag dazu jetzt denken: „Dessen Probleme möchte ich haben!“ Und dennoch: Der Mann sagt zwar (und man könnte sich vorstellen, wie er dabei wie in einer alten, bekannten Werbesendung entsprechende Fotos auf den Tisch klatscht): „Meine Frau / meine Kinder / mein Job / mein Auto / mein Bankkonto!... und dann dennoch: meine Depressionen / meine Suizidgedanken.“ Trotz all der augenscheinlich vielen positiven Gegebenheiten ist dies offenbar sein subjektives Empfinden: Er fühlt sich klein und unwichtig und als Versager. Und mit der Einschätzung des offensichtlichen Widerspruchs seiner Aussagen fühlt er sich vielleicht auch ziemlich verrückt und schämt sich dafür, so zu fühlen. Aber für ihn stellt sich sein Leben so dar. Und er leidet.

Kennen Sie das auch? Können Sie das nachempfinden? Und kommt Ihnen das letztendlich nicht auch manchmal sehr merkwürdig vor? Wie auch immer: Klein und wertlos zu sein – das ist eine Selbstsicht, die keiner von uns erleben möchte. Wir wollen uns sicher fühlen, anerkannt und wichtig sein. Und die anderen sollten das auch sehen und positiv bewerten. Aber offenbar bekommt man das gar nicht so einfach und selbstverständlich hin. Sehr viele Menschen in unserem Kulturkreis fühlen sich immer wieder klein und minderwertig, haben massive Angst vor dem Versagen und der Blamage, vor dem Ausgegrenztwerden, vor dem Verlassenwerden, dem Liebesentzug.

Sie denken jetzt vielleicht, dass das doch völlig normal sei, dass man diese Ängste hat; wer wolle denn schon gerne als Versager dastehen oder abgelehnt oder verlassen werden. Aber genau das ist der springende Punkt. Die wesentliche Frage ist doch nicht, ob es normal oder auch nur nachvollziehbar ist, unter diesen negativen Erfahrungen zu leiden oder sie zu fürchten. Natürlich ist das normal im Sinne von: Wenn so viele Menschen dies erleben, dann muss es ja wohl irgendwie richtig, also normal sein. Aber die wirklich wichtige Frage ist doch, ob diese von uns als so selbstverständlich hingenommene Normalität des „Man sollte in allem