

# FRÜH ÜBT SICH

## SEELSORGE

Wer gut kommuniziert und seine Gefühle im Griff hat, bringt das wahrscheinlich aus seiner Kinderstube mit. Was im Kleinen beginnt, setzt sich in der Gesellschaft fort.

Ursula Schmidt und Hiltrud Westdickenberg zu frühen Wunden, großer Wirkung und der Chance auf Heilung.

Eltern und Großeltern wissen, welche Freude es ist zu beobachten, wie sich ein kleiner Mensch nach und nach, und manchmal in überraschend schnellen Sprüngen, die Grundfähigkeiten des Lebens erobert. Wenn er auf das Lächeln der Mutter reagiert; die Muskeln gezielt einsetzen lernt, um sich zu drehen, dann zu krabbeln, schließlich zu laufen; wenn die ersten Worte kommen, die nur für Eingeweihte verständlich sind ...

### 1. WIE SICH SEELISCHE FÄHIGKEITEN ENTWICKELN

Auch grundlegende seelische Strukturen entwickeln sich, indem sie schon in den frühesten Baby-Eltern-Beziehungen im Rahmen einer tiefen, sicheren Bindung eingeübt werden. Es geht um Elemente sozialer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit und damit auch der Kommunikationsfähigkeit. Sie entstehen vor allem in der Kindheit, sind aber lebenslang zumindest in gewissem Maß für innere Reifungsprozesse offen. Schauen wir ein paar ausgewählte Fähigkeiten genauer an.

**Das eigene Innenleben wahrnehmen:** Ein Kind braucht es, dass die Eltern für seine Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken aufmerksam sind. Sie signalisieren damit: „Es spielt eine Rolle, was du brauchst und fühlst. Du sollst und darfst dich zeigen. Du bist auch mit unangenehmen Gefühlen unser geliebtes Kind.“ Eltern helfen dem Kind mit diesem Einfühlungsvermögen (Empathie), seinen Gefühlen und Bedürfnissen Worte zu geben. Um mit anderen in einen tieferen Kontakt zu kommen, brauche ich diese Fähigkeit. **Fähig sein zu Empathie:** Eng damit hängt die Fähigkeit zusammen, sich in andere einzufühlen. Dazu in der Lage zu sein ist wesentlich für den Aufbau von guten Beziehungen. Gute Beziehungen wiederum bieten Heilungs- und Reifungsräume für das, was in der frühen Kindheit an Reifung nicht gefördert wurde.

**Identität:** In der Liebe der Eltern entwickelt ein Kind ein Gefühl für die eigene Identität. „Ich darf sein! Ich darf sein, wie ich bin!“ Dadurch bekommt es einen inneren Halt für das ganze restliche Leben. Der Erwachsene weiß dann um seinen Wert und fühlt, dass er in kleineren und größeren



Bezügen zur menschlichen Gemeinschaft dazugehört. Seine Identität steht nicht infrage, wenn er Kritik oder Ablehnung von anderen erfährt.

**Innere Impulse steuern:** Ein Kind muss von den nahen Erwachsenen lernen, sich und seine Gefühle zu regulieren und zu steuern. Die Eltern leben vor, wie man auch schwierige Gefühle bewältigen kann. So lernt ein kleiner Mensch langsam, auch mit Zorn, Wut oder Frustration in einer sozial angemessenen Weise umzugehen. Er lernt, in sinnvoller Weise für sich zu sorgen, Grenzen zu setzen und gleichzeitig auch in der Konfrontation seine Beziehungspartner respektvoll zu behandeln und die Beziehung zu ihnen zu schützen.

**Das Andere ertragen:** Mit der inneren Sicherheit und dem Bei-sich-sein-Können kommt die Fähigkeit anzunehmen,

## PRAKTISCHE ÜBUNGEN, UM HEILSAME BEZIEHUNGEN ZU FÖRDERN:

- Wir üben es ein, dem anderen täglich Wertschätzung auszudrücken, wo er etwas gut kann, wo wir uns über ihn besonders freuen, wo er uns etwas bedeutet.
- Wir üben uns im ehrlichen Dialog über Siege und Niederlagen. Ein guter Ort dafür können gemeinsame Mahlzeiten sein.
- Wir haben gemeinsam schöne Erlebnisse, zum Beispiel bei Spiel und Spaß, beim Lesen, beim gemeinsamen Arbeiten.
- Wir teilen auch Zeiten der Stille, zum Beispiel in der Stille vor Gott, beim gemeinsamen Musikhören oder nebeneinander Entspannen.

## DER HEILIGE GEIST IST MEIN KOMMUNIKATIONSHELFER

Ohne das leise Reden des Heiligen Geistes wäre ich in vielen Situationen im Alltag wirklich aufgeschmissen. Als meine kleine Tochter einmal extrem wütend wurde und weder durch Worte noch eine Umarmung erreichbar war, habe ich nur noch für sie beten können. Und ohne dass es ihr selbst bewusst geworden wäre, hat der Heilige Geist spürbar und auf erstaunliche Weise die Atmosphäre verändert und die Blockade gelöst, sodass sie Begegnung und Trost wieder zulassen konnte. Gleichzeitig nehme ich sein Reden gerade in für mich beunruhigenden Situationen wahr. Er hilft mir dadurch, unaufgeregter und angemessener zu reagieren. Auch in Konflikten in der Familie ist er mein „Korrektiv“: Wie oft auf einmal eine von meinen eigenen Gedanken abweichende „Idee“ da war, wie der andere etwas gemeint hat, oder ich plötzlich Abstand von destruktiven Gefühlen nehmen konnte ... das fasziniert und begeistert mich und dafür liebe ich ihn.

Judith B. (Name der Redaktion bekannt)

dass andere anders sind. Weder muss ein anderer perfekt sein, dass ich ihn annehmen kann, noch muss ich ihn als ganz böse ablehnen, wenn er Seiten zeigt, die ich nicht gut finde. Ich kann es ertragen, dass der andere – wie ich auch – gute und schlechte Seiten hat.

### 2. WENN DAS BEZIEHUNGS-WERKZEUG FEHLT

All diese Fähigkeiten sind leider nicht selbstverständlich. Wo die tiefe Bejahung, Annahme und emotionale Nähe in der Kindheit gefehlt haben, geht ein Mensch mit unzureichenden Beziehungs-Werkzeugen in ein Leben, das er dann als schwierig und Überforderung erlebt.

**Leicht kränkbar sein:** Wer keine Verantwortung für seine eigenen Gefühle übernehmen kann, weil er sie nicht wahrnimmt und nicht regulieren kann, ist leicht kränkbar und in seinem Selbstwert verletzbar. Er erwartet, dass andere dafür sorgen, dass er sich wohl fühlt. So begegnet dieser Mensch anderen oft mit einer unterschwelligsten, unbewussten Forderungshaltung: „Versorge mich. Kümmere dich um meine Bedürfnisse. Sei für mich da.“

**Verantwortung abschieben:** Und weil der andere Erwachsene den tiefen Mangel aus der Kindheit gar nicht stillen kann, wird er dann zum Buhmann: „Du kümmerst dich nicht um mich. Ich bin dir egal. Ich bekomme nicht mein Recht, das mir zusteht.“ Das belastet Ehen, Gemeinden und im Großen sogar die Haltung gegenüber der Gesellschaft. „Die anderen“ sind schuld daran, dass der Mensch sich als abgelehnt und zu kurz gekommen empfindet. Er fühlt sich unverstanden und deswegen ausgeschlossen.

**Sich überhöhen:** Oder er ist von der eigenen Überlegenheit überzeugt, die halt keiner versteht. So gelingt es nur selten, gute Beziehungserfahrungen zu machen, die innere Sicherheit geben könnten. (Und wieder sind es die anderen, die daran schuld sind.)

# WIE SAG' ICH'S MEINEM KIND?

## PRAXIS

### Wie Kommunikation mit dem Nachwuchs schiefgeht und wie sie gelingen kann. Von Sandra Dümmer.

Lena ist verzweifelt, weil regelmäßig Konflikte mit ihren Kindern eskalieren. Was aber hilft in der Kommunikation mit einem Kind? Welche Rolle spielt unsere Lebensgeschichte? Nehmen wir ein alltägliches Beispiel: Das Kind hat beim Essen sein Glas umgeworfen. Wie reagieren Eltern und was kommt an?

„Das kann passieren. Lass uns das gemeinsam aufwischen. Es ist nicht schlimm.“ Die Botschaft ist: Ich helfe dir, lasse dich nicht allein. Du wirst nicht verurteilt. Das Kind erlebt Sicherheit. Es lernt, ruhig zu bleiben und eine Lösung zu finden. Es lernt, auch als Erwachsener Herausforderungen zu meistern.

Oder aber: „Warum bist du so ungeschickt? Pass doch besser auf!“ Die Botschaft ist: Ein Fehler ist inakzeptabel. Das Kind strengt sich an, dass das nicht nochmal passiert. Möglichst perfekt zu sein kann Lebensmotto werden. Erleben Eltern ein Missgeschick als Weltuntergang, erinnert es sie vielleicht an die eigene Kindheit. Darüber nachzudenken kann helfen, aus dem Kreislauf auszusteigen und sich und dem Kind Fehler zuzugestehen.

Oder die Eltern reagieren verärgert: „Das passiert dir ständig! Du bist ein Tollpatsch!“, dann plötzlich beruhigend: „Ist schon gut, ich wische es auf. Warum kannst du nicht aufpassen?“ Widersprüchliche Botschaften verunsichern das Kind. Es weiß mit der Unberechenbarkeit der Eltern nichts anzufangen: „Ich bin falsch! Nichts krieg' ich hin!“ Wiederholen sich die Erfahrungen, reagiert das Kind verwirrt und emotional instabil und Situationen können eskalieren. Schreien Eltern, „Wie kannst du nur so ungeschickt sein? Das hast du gemacht, um mich zu ärgern! Wenn du nochmal etwas umschmeißt, kannst du was erleben!“, senden sie die Botschaft: Fehler sind Absicht und werden streng bestraft. Dem Kind wird nicht geholfen, noch dazu fühlt es sich bedroht und verängstigt.

Eltern beeinflussen durch ihre Reaktion den Verlauf der Kommunikation. Beruhigt sich ein Kind nicht, ist der allererste Auftrag: herausfinden, welche Not es hat und welches Bedürfnis nicht gestillt ist. Oft macht ein Kind dicht, weil es sich unverstanden und von den Eltern nicht geschützt fühlt. Die Mauer dient ihm als Eigenschutz in einer Situation, die es als gefährlich erlebt. Hier braucht es zuerst Sicherheit von den Eltern.

Herausfordernd wird es, wenn Eltern Grenzen setzen. Dass das Kind nicht allein auf die Straße laufen soll, braucht nicht diskutiert zu werden. Aber ob es am Sonntag in den Zoo oder ins Schwimmbad geht, dazu können Kinder sehr wohl gehört werden. Um sich gesehen zu fühlen, brauchen sie Raum sich mitzuteilen. Für Lena hat das viel entspannt: „Ich lernte, dass meine Kinder ihre Grenzen haben und einen eigenen Willen. Seitdem drücke ich ihnen nicht mehr manipulativ meinen Willen auf, sondern sie dürfen ihre Gedanken ausdrücken und wir finden gemeinsam Lösungen.“

Rigide und übererregte Eltern werden in der Regel aus der eigenen Kindheit heraus getriggert. Auch wenn gestresste Eltern ihr Kind mit Anweisungen überschütten, damit alles „funktioniert“, überfordern sie es und Situationen eskalieren. Es ist wichtig, dass alle Eltern zuerst lernen, ihre eigenen Gefühle zu regulieren. Sie könnten ihrem Kind zum Beispiel sagen: „Moment, ich gehe kurz zu Jesus, um mich zu sortieren. Danach bin ich wieder für dich da.“ In jedem Fall hilft es, sich zu beruhigen und selbst Sicherheit bei Jesus zu finden. Jesus schimpft nie, er schaut uns verständnisvoll und liebevoll an. Das verändert uns und lässt uns zur Ruhe kommen. Dann können wir auch unseren Kindern wieder begegnen, ohne ihnen Angst zu machen oder Unüberlegtes zu sagen. Denn Eltern-Kind-Kommunikation gelingt, wo sich Kinder verstanden und sicher fühlen, wo Vertrauen wächst, sie sich mitteilen können und mit Respekt behandelt werden.



Sandra Dümmer, Jg. 1968, arbeitet als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in eigener Praxis in Hochheim (Main). Sie berät Einzelpersonen, Paare und Eltern mit dem Schwerpunkt Bindung und Trauma. Sie ist gern kreativ und sportlich unterwegs und legt Wert darauf, dass Menschen bei ihr „echt“ sein können.

**Andere verteufeln:** Um Konflikte sinnvoll auszutragen, wäre auch die Fähigkeit nötig, die eigenen Gefühle zu äußern und Grenzen zu setzen und gleichzeitig die Beziehung zum anderen zu schützen. Wo diese Fähigkeit sich nicht entwickeln konnte, wird der Gegner verächtlich gemacht, mit Hass überschüttet, kein gutes Haar an ihm gelassen. Er wird nicht differenziert gesehen, sondern ist ganz böse. Man unterstellt ihm die bewusste Absicht vernichten zu wollen.

**Blind für eigenes Fehlverhalten sein:** Mit einer unterentwickelten Fähigkeit zur Empathie fehlt dem Menschen die Wahrnehmung für sein eigenes verletzendes Verhalten. Er fühlt sich dazu berechtigt.

### UNSERE GESELLSCHAFT LEIDET AN BINDUNGSWUNDEN

So führen Defizite in der Persönlichkeitsentwicklung laut Gerd Rudolf, Professor für Psychosomatik und Psychotherapie, dazu, „dass jemand sich und die Welt nicht gut versteht und nicht aushält, dass er ferner von undifferenzierten Affekten geflutet wird oder sich entleert fühlt, dass er in Beziehungssituationen regelhaft scheitert und sich von der Welt abgeschnitten und unverstanden fühlt“ (in Neurotransmitter 5/2008).

All diese Dynamiken sehen wir heute im kleinen zwischenmenschlichen Bereich wie auch in den großen Auseinandersetzungen in unserer Gesellschaft. Therapeuten vermuten, dass die Mehrheit der Menschen eine größere oder kleinere Bindungswunde hat. Wir haben es oft nicht im Blick, wie viel Zeit und innere exklusive Präsenz eines Elternteils ein kleines Kind braucht, damit es sich auch psychisch gut entwickeln kann. Für die Zersplitterung unserer Gesellschaft, die Belastung zwischenmenschlicher Beziehungen und die zunehmende Einsamkeit vieler Menschen gäbe es ein Gegenmittel: sicherer, stabiler Bindungsaufbau in den frühen Lebensjahren und dann auch bis zum Lebensende. Aber in Deutschland gibt es eine Generation der Alten, die in den schrecklichen Ereignissen des 2. Weltkrieges lernen mussten, Gefühle abzuschneiden, weil sie sonst das Weiterleben nicht hätten bewältigen können. Es wuchs in der Folge eine Generation von Kindern heran, die materiell meist alles hatten, aber das emotionale Herz der Eltern nicht finden konnten, innerlich einsam blieben und ihren eigenen Kindern wenig tiefe Nähe geben konnten.



### 3. WIE ORTE DER HEILUNG AUSSEHEN

Christen können die Antwort auf diese Not wissen: Bindung an Jesus. In der tiefen Herz-zu-Herz-Begegnung mit ihm kann das Fundament, das eine unzureichende menschliche Bindung hinterlassen hat, in uns befestigt werden. Manchmal ist auch Seelsorge oder Traumatherapie sinnvoll, um überhaupt eine Bindung zu Jesus tiefer zulassen zu können.

Zugleich brauchen wir auch verbindliche menschliche Beziehungen. Gott hat uns Menschen während unseres ganzen Lebens für Gemeinschaft geschaffen. Der Neurotheologe E. James (Jim) Wilder zeigt auf, wie solche heilenden Gemeinschaften aussehen können (in *Joy starts here*, Shepherd's House/Life Model Works 2021):

- Starke und Schwache stehen in Beziehungen miteinander.
- Es wird ein liebevoller Umgang mit Schwäche gelebt: Ich bin gern mit dem anderen zusammen, auch wenn er Defizite hat.
- Multigenerationale Gemeinschaft: Ältere und Jüngere, Reifere und Unreifere wachsen miteinander in ihrem je eigenen Tempo und ihren eigenen Wachstumsschritten. Reife Leute sehen in jüngeren das, was Gott in ihnen sieht.
- Lebensfreude und Freude am Zusammensein ist weitaus wichtiger als Probleme.
- Die Beziehungen sind durch Liebe geprägt: Liebe zu Gott, zum anderen und mir selbst.
- Die Beziehungen sind charakterisiert durch Wahrheit, Nähe, Intimität, Freude, Frieden, Ausdauer und authentisches Geben.
- Die Beziehungen werden fortlaufend gestärkt, weil sowohl angenehme als auch unangenehme Gefühle wahrheitsgemäß mit den anderen geteilt werden.
- Das ermutigt alle Beteiligten, immer mehr sie selbst zu werden und auch so zu handeln.

In solchen Gruppen, Gemeinden und verbindlichen Gemeinschaften können Menschen beziehungsfähiger werden. Dadurch wird es uns möglich, innerlich nachzureifen und tiefere Lebensfreude und erfüllende Beziehungen zu erleben. Konflikte trennen dann nicht mehr, sondern können zu weiterem Wachstum und zur Reifung führen.



Ursula Schmidt ist ev. Theologin und seit 20 Jahren in der Leitung freier Gemeinden, als Autorin, Seminarsprecherin, Seelsorgerin und Trauma-Fachberaterin unterwegs. Dr. Hiltrud Westdickenberg arbeitet als Ärztin für Psychiatrie, Psycho- und Traumatherapie, spricht auf Seminaren und lehrt am Institut für Christlich orientierte Traumabegleitung ([www.ictb-institut.de](http://www.ictb-institut.de)) in Bechhofen (Mittelfranken).