



Wie entstehen ungeeignete Verhaltensweisen?

Nichts ist wohl prägender als unsere Herkunftsfamilie. Sprich unsere Eltern, Geschwister, unsere Großeltern und vielleicht noch Onkel und Tanten. Je näher wir diesen Personen in der Kindheit waren, umso tiefer und prägender die Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Stellen Sie sich eine Familie vor, Vater, Mutter und zwei Kinder. Kind A kam zu einer Zeit auf die Welt, zu der die Eltern, gerade 20 Jahre alt, kaum Geld hatten. Die wirtschaftliche Lage war im ganzen Land sehr schlecht und die Versorgung des Babys stellte die kleine Familie vor fast unlösbare Konflikte. Die Uroma musste gepflegt werden und der Familienbetrieb durfte nicht untergehen. Nur die Oma gab sich liebevoll dem Baby hin, wenn dieses Kinderkrankheiten und Infekte durchmachte. Die Eltern, mit sich selbst am kämpfen, scheinen dazu nicht in der Lage zu sein. Hatten selber keine Kraft, waren hilflos. Dann, 10 Jahre später: Die wirtschaftliche Lage im Land ist wieder stabil und ein Häuschen konnte gebaut werden. Urlaubsreisen von 3 Wochen im Jahr gehören inzwischen dazu. Die Uroma wird mittlerweile im Pflegeheim versorgt und die Oma kommt wöchentlich zum Helfen ins Haus. Alles läuft rund. Wenn da nicht dieser Wunsch nach einem Baby wäre. Und dann kommt es! Baby B wird mit Liebe und Aufmerksamkeit überschüttet, welches Baby A verwehrt blieb. Neben der Freude über Kind B, macht sich bei Kind A Eifersucht breit. Die selbst nicht erfahrene Liebe und Annahme, die das Geschwisterchen bekommt, tut weh.

Wie soll aber ein 11jähriges Kind dieses intellektuell oder emotional einfordern? Durch Auffälligkeiten, leise bis laut. Zum Beispiel durch Krankheit, um somit die Aufmerksamkeit der Eltern für sich alleine zu haben. Es gibt unzählige weitere Möglichkeiten, die hier unerwähnt bleiben. In unserem Beispiel lernte Kind A schon früh, dass es Aufmerksamkeit, Nähe, Wärme und Annahme erfährt, wenn es krank ist (siehe das Verhalten der Oma). Somit füllte „Kranksein“ einen Mangel aus und schien sinnvoll zu sein. Das fatale ist, dass wir, diese oder ähnliche Erfahrungen nicht einfach los werden. Wir nehmen sie mit in unsere Ehen und Lebensbeziehungen, in unsere Arbeitverhältnisse, in die Kinder- und Tiererziehung, im Umgang mit Freunden, im Urlaub und und und.

Wir reagieren nach altbekanntem Muster und stellen hin und wieder fest, dass unsere Überzeugungen und unser Verhalten nicht hilfreich sind. Aber allein das Wissen darum bringt noch keine Veränderung, denn unsere neuronalen Bahnen (Verbindungen innerhalb des Gehirns) haben eingefahrene Spuren, gleich wie Treckerspuren auf dem Acker im Herbst. **Und hier kommt die gute Botschaft: Veränderung ist zu jeder Zeit möglich, gleich welchen Alters!** Mit einem Verhaltenstherapeuten oder -trainer an Ihrer Seite können Sie eine Umstrukturierung der Gedanken und dem daraus resultierendem Verhalten erreichen.

Ich wünsche Ihnen gesegnete Weihnachten und einen guten Start im neuen Jahr! Passen Sie gut auf sich auf!

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin