



Konflikte: in der Verantwortung bleiben!

Übung 2:

Opferrolle:

Bei dieser Übung geht es darum zu erkennen, dass das Verhalten deines Kindes in erster Linie etwas mit ihm selbst zu tun hat und nicht gegen dich gerichtet ist, vor allem aber auch zunächst nichts über dich und deine Qualitäten als Mutter oder Vater aussagt!

Häufig nehmen wir das Verhalten unserer Kinder – auch unbewusst – ziemlich persönlich. Dies wiederum verleitet uns dazu, zur scheinbaren Wahrung unserer eigenen Integrität, unsere Kinder bestrafen zu wollen oder aber es uns in der Opferrolle bequem zu machen, wodurch wir uns nicht nur der Beziehung, sondern vor allem auch unserer Verantwortung entziehen. Wenn ich das Opfer bin, so ist mein Kind automatisch der Täter und Täter „müssen“ bestraft oder gemieden werden, denn sie schaden. Gepaart mit unseren gemachten Erfahrungen in der Kindheit, die sich in Konfliktsituationen reflexartig in unserem Handeln widerspiegeln, wird es sehr schwer diesem Konfliktlösungsmuster zu entkommen. Es sei denn, wir machen es uns mantraartig bewusst und belegen unseren eigenen Speicher neu:

<<Mein Kind macht etwas für sich und nicht gegen mich!>>

<<Sein Verhalten sagt vor allem etwas über es selbst aus und nicht über mich.>>

Das Handeln unserer Kinder persönlich zu nehmen ist das Resultat des Denkens in den Kategorien von Schuld. Gedanken wie „*Was habe ich bloß falsch gemacht, um das zu verdienen / damit du mich so behandelst?*“ statt „*So möchte ich nicht behandelt werden. Was kann ich tun damit es uns besser geht?*“ entlarven diese Gedankenwelt, aber auch das ständige schlechte Gewissen, was viele Eltern täglich plagt. Wir neigen dazu alles auf uns beziehen zu wollen und das ist selten hilfreich, vor allem dann nicht, wenn wir nicht in unsere

Verantwortung kommen. Etwas persönlich zu nehmen, bedeutet aus der Verantwortung auszusteigen und aufzuhören das eigene Verhalten zu reflektieren sowie nicht (mehr) auf das spiegelnde Verhalten der Kinder zu achten, da man mit dem eigenen Leid zu sehr beschäftigt ist. Von der Frage der Schuld weg zu kommen, bedeutet hingegen, das Kind mit seiner möglichen Not in den Fokus zu stellen und nicht mehr sich und das eigene Leid. Es bedeutet nach Antworten und somit nach Lösungen für bestehende Probleme zu suchen.

Die Opferrolle ist zwar eine sehr bequeme, aber zugleich eine kurzlebige und unberechenbare Rolle. In der Verantwortung fällt es uns leichter Dinge anzunehmen, die zumindest momentan nicht abänderbar sind.

Zur Übung:

Schreibe in einer Liste Verhaltensweisen deines Kindes auf, die dich mit deinem schlechten Gewissen konfrontieren oder dich gar gefühlt verletzen. Das könnte beispielsweise sein, wenn dein Kind weint, wenn du das Haus verlässt oder wenn dein Kleinkind dich schlägt. Versuche nun deine Liste zu priorisieren, indem du das Verhalten an erster Stelle setzt, welches dich am meisten ärgert oder verletzt.

Formuliere nun zu jeder Verhaltensweise auf deiner Liste jeweils einen Satz aus einer anderen Perspektive heraus. Nimm dazu die beschriebene Haltung ein:

♥ Nimm es persönlich (Schuld):

sein Verhalten hat etwas mit mir zu tun und ist ein Spiegelbild meiner Fehler / meiner zugewandten Begleitung. Ich bin eine schlechte / tolle Mutter, ein schlechter / toller Vater! Was denken wohl die anderen? Wie kann mein Kind das tun, nach all dem, was ich für es getan habe? Es mag / respektiert mich wohl nicht, sonst würden mein Kind mich nicht so behandeln!

♥ Nimm es **nicht** persönlich (Verantwortung):

sein Verhalten hat etwas mit ihm zu tun und nicht mit mir. Mein Kind entdeckt seine Welt und probiert sich aus. Es findet heraus, welche Werte ihm im Leben wichtig sind. Ich habe Vertrauen, dass es das macht, was für es gerade wichtig ist und dabei alles lernt, was es braucht. Was bedeutet all das für mein Kind? Wie kann ich ihn unterstützen? Worauf machen sie mich aufmerksam? Stehen ihnen überhaupt alternative Wege zur Verfügung, um mit mir zu kommunizieren?

Fühle dich nun ein:

Analysiere dein Verhalten, deine Handlungen und Gefühle in Anbetracht der von dir ausgesuchten Situationen:

- ♥ Wie sehr hilft dir deine Art darüber zu denken?
- ♥ Wie sehr schadet es dir?
- ♥ Wie sehr hilft es deinem Kind?
- ♥ Wie sehr schadet es deinem Kind?
- ♥ Inwiefern könnten deine Erkenntnisse für deinen Familienalltag hilfreich sein?