



Angst aufgrund einer von Gewalt geprägten autoritären Erziehung

Wie eine kindheitliche Gefühlslage im Laufe der Auseinandersetzung mit dem eigenen Werdegang erkennbar und verstehbar wird

Herr Brunner setzt sich seit einem Jahr mit seinem Werdegang und seiner in der Kindheit gewordenen Gefühlslage auseinander. Er kam ursprünglich in die Therapie wegen einer Depression, die nach jahrelangem Mobbing an seiner letzten Arbeitsstelle zutage getreten war. Als ihm dabei Fragen zu seiner Kindheit gestellt wurden, war er zuerst verwundert und antwortete, er habe eine ganz gute Kindheit gehabt. Im Laufe der Gespräche lernte er dann, dass er sich während dieser Kindheit – wie alle Menschen – anhand seiner Erfahrungen eine Meinung über die Welt gebildet und einen bestimmten Lebensstil entwickelt hatte, welche sein Denken, Handeln und Fühlen heute leiten. Seine ständige Nervosität beispielsweise ist Ausdruck seiner Angst, einen Fehler zu machen und kritisiert zu werden, die er aus seiner Erziehung mitgenommen hat, welche von autoritärer Strenge und Gewalt geprägt gewesen war. Herr Brunner hat auch eine sehr genaue und analytische Art zu denken entwickelt, die ihm beim Verständnis der psychologischen Zusammenhänge heute sehr zugute kommt. So machte er sich mit seiner Therapeutin gleich an die Auseinandersetzung, nachdem er dank seiner Partnerin auf einen bemerkenswerten Gefühlsablauf aufmerksam geworden war. Anhand von diesem aus dem Leben gegriffenen Beispiel kann man Herr Brunners Gefühlslage und deren Entstehung in der Kindheit sehr gut erkennen und nachvollziehen.

Herr Brunner hatte sich für ein schönes Projekt zur Verfügung gestellt. Zwei Bekannte von ihm hatten ihn angefragt, ob er mit einem entmutigten 14-jährigen Jugendlichen namens Fabian etwas gemeinsam unternehmen wolle. Die Idee war, dem Jugendlichen zu einem Erfolg zu verhelfen und ein schönes Erlebnis in der Zusammenarbeit machen zu können. Da Fabian sich für Automechanik interessierte und Herr Brunner erfahrener Mechaniker von Beruf war, schlugen sie vor, dass die beiden einen Garagentoröffner bei ihnen zusammenbauen und montieren könnten. Herr Brunner sagte gerne zu und sie machten am Montag für den kommenden Samstag ab.

Zwei Tage später hörte Herr Brunner von Fabian, dass dieser das Wochenende unterwarteterweise bei seinem Vater verbringen würde und deshalb nicht kommen könnte. Herr Brunner sagte ihm, das sei in Ordnung. Anstatt aber darauf das Projekt zu verschieben und den Bekannten Bescheid zu sagen, vergass Herr Brunner, dass ja wegen dem Garagentoröffner überhaupt keine Eile bestand, da die Zusammenarbeit mit dem Jugendlichen die Hauptsache war, sondern zerbrach sich den Kopf, wie er am Samstag die Arbeit trotzdem durchführen könnte. Er fragte verschiedene Leute um Mithilfe an und als er schliesslich niemanden fand, wollte er alleine ans Werk gehen, obwohl er im Verlauf der Woche eine Grippe bekommen hatte und es am Samstag schneien würde. Zudem hatte er festgestellt, dass der Typ Garagentoröffner, den sie besorgt hatten, gar nicht auf die Garage seiner Bekannten passte. Trotz all dem war er am Freitag Abend entschlossen, das Gerät am nächsten Tag zusammenbauen zu gehen, und liess sich erst nach einer langen Diskussion mit seiner Partnerin von ihr überzeugen, dass dies keinen Sinn machte.

Am folgenden Montag ging er erst auf die Bekannten zu und erzählte ihnen, wie es ihm ergangen war. Wie diese war er dann auch selber über sich verwundert, und brachte dieses Erlebnis anschliessend im therapeutischen Gespräch auf. Die Frage, die sich dabei stellte, war:



Der Jugendliche hatte abgesagt, Herr Brunner war krank, es schneite und das Gerät passte nicht – warum in aller Welt hatte Herr Brunner trotzdem das unverrückbare Gefühl gehabt, um jeden Preis den Garagentoröffner montieren gehen zu müssen? Der ursprüngliche Anlass des Unternehmens war weggefallen und alle Umstände sprachen dagegen.

Seine Überlegungen während dieser Woche – seine Gefühlslogik – beschrieb Herr Brunner nach einer längeren Auseinandersetzung wie folgt:

Das Unternehmen zu verschieben wäre für ihn keine Option gewesen, denn in seinem Gefühl war klar, dass die Arbeit gemacht werden muss, und zwar ohne Wenn und Aber. Sein Vater, erzählt er, hätte seinen Rasen auch bei Schnee gemäht, wenn er es sich am vorherigen Tag vorgenommen hätte. Die Strenge – dass gemacht werden muss, was gesagt wurde, was «gilt» – durchdrang jede Faser des Lebens bei ihnen zu Hause. Und wenn ich meine Aufgaben nicht richtig erfülle, lernte Herr Brunner in seiner Kindheit, dann erwarten mich Kritik, Zurechtweisung, Schimpfen und Schläge, und denen entkommt man nicht. Er wurde als Kind geschlagen, an den Ohren gerissen, und mit dem Teppichklopfer zurechtgeprügelt. Sein Vater war der unglücklichen Überzeugung, dass man ein Kind züchtigen muss, wenn man es richtig erziehen will. Dementsprechend lernte Herr Brunner die Welt kennen: Man hat nur eine Chance und wenn man es nicht genau richtig macht, dann «kommt man dran», dann ist man «unten durch». Meistens war auch trotz seiner grössten Anstrengungen etwas falsch an dem, was er machte, aber wenn sein Bemühen sichtbar war, dann gab das immerhin eine Milderung. Er nahm sich vor, auch wenn die Aussichten schlecht waren, dass er die gestellten Anforderungen zufriedenstellend erfüllen konnte, zu beweisen, dass zumindest sein Wille da gewesen war. Genauso war es dann auch beim Garagenprojekt: Er meinte, dass alles, das gegen die Durchführung des Unternehmens war – die Absage des Jugendlichen, das Wetter, seine Grippe – als seine Schuld betrachtet und ihm vorgeworfen würde. Es war dieselbe kindliche Angst vor dem Schimpfen und den enttäuschten Gesichtern seiner Eltern, vor dem Abgeschobenwerden und Abgestempeltwerden, die ihn dazu trieb, auch hier beweisen zu wollen, dass er es gut gemeint und alles versucht hatte. Er fühlte, dachte und handelte, wie wenn er wie als Kind den Eltern gegenüberstehen würde.

Wie es dazu kommt, dass Herr Brunner heute solche Gefühle und Gedanken aufkommen, liegt in seiner Erziehung begründet. Die folgende Kindheitserinnerung von Herr Brunner gibt einen guten Einblick in seine kindliche Situation und wie diese Gefühlslage dabei entstanden ist:

Er nässte als Kind oft in der Nacht ins Bett. Dies war ein Ausdruck seiner ständigen Angst. Wenn die Mutter jeweils sein nasses Bett vorfand, war es zwar nicht Schimpfe, die ihn erwartete, sondern etwas, das für Herrn Brunner noch viel schlimmer war: Ein abwertender Blick voller Enttäuschung. «Oh, nicht schon wieder», sagte sie. Das hiess: Er war der Schimpfe gar nicht mehr wert, sie wusste schon, er ist nicht recht, etwas stimmt nicht mit dem, der macht es nie richtig.

Um dieses schlimme Gefühl zu verhindern, nahm sich Herr Brunner daraufhin vor, dass seine Mutter es nicht mehr merken sollte, wenn er ins Bett genässt hatte. Er erinnert sich gut daran, wie er in einer Nacht, als er im nassen Bett erwachte, selber ganz leise ein frisches Leintuch holen ging und das Bett neu bezog. Als die Mutter dies am nächsten Morgen bemerkte, war es aber wieder falsch: «Aber doch nicht dieses Leintuch!», rief sie aus. Durch solche Erlebnisse verfestigte sich bei Herr Brunner das Gefühl: So oder so, egal was ich mache, es ist falsch. Ich meine es gut, ich will recht sein, und doch werde ich immer wieder abgelehnt. Mit einem Prob-



lem kann ich auf keinen Fall kommen, denn dann werde ich sofort beschimpft als einer, der nur faule Ausreden bringt. Ich kann nicht, wenn mir eine Aufgabe gegeben wurde, zurückgehen zu dem, der sie mir gegeben hat, und ihn nochmals darauf ansprechen. Deshalb war Herr Brunner auch nicht auf die Idee gekommen, sich bei seinen Bekannten zu melden, als der Jugendliche absagte und sich die Umstände änderten, denn basierend auf seiner Erfahrung war für ihn klar: Wenn ich eine Frage stelle, dann heisst das, dass ich unfähig bin. Dann wird man sagen: «Nicht einmal das bringst Du fertig!» Und am Ende wird herauskommen: «Auf den kann man sich eben einfach nicht verlassen! Der wird uns immer enttäuschen!»

Dieselben Befürchtungen also hatten Herr Brunner in seinen Überlegungen in Bezug auf das Projekt mit dem Jugendlichen beschäftigt und ihn derart in Besitz genommen, dass er gar nicht mehr denken konnte, worum es zu Beginn eigentlich gegangen war. «Wie sieht das aus, wenn ich jetzt nicht erfüllen kann, was mir gesagt wurde? Man wird Schlimmes von mir denken, man wird von mir enttäuscht sein, man wird sagen, ich bin ein Versager, und ein Lügner, dem man nicht vertrauen kann. Der sagt etwas und hält's nicht ein!» Er verstand den Vorschlag der Bekannten auf seinem kindlichen Boden als unabänderlichen Befehl. Er war innerlich überzeugt: «Wenn ich nicht liefern kann, was sie wollen, dann komme ich unter die Räder. Ich will und muss versuchen, alles richtig zu machen, um doch irgendwie heil davon zu kommen, auch wenn ich meistens am Ende trotzdem der Abgelehnte, der Blöde, eine Enttäuschung bin. Einfach nur das nicht! Das will und muss ich um jeden Preis verhindern. Vielleicht kann ich dieses Mal beweisen, dass es nicht stimmt.»

Bewusst war sich Herr Brunner all dessen nicht, aber es war seine unbewusste Haltung, die dem entsprach, was er als Kind erlebt und sich daraus fürs Leben an Wissen über die Welt und den Umgang mit anderen Menschen angeeignet hatte. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, ist es darauf angelegt, mit seinen Mitmenschen in Beziehung zu kommen. Dafür lernt es von Geburt an ganz viel, das ihm dabei helfen soll, sich in der Welt und mit den anderen Menschen zu orientieren und zurechtzufinden. Je nach dem, was das Kind dabei für Erlebnisse macht, wird es sich unterschiedliche Meinungen darüber bilden, wie die anderen Menschen sind und wie man sich in der Welt am besten bewegt. Diese Überzeugung bildet dann den Lebensstil, den man später in jedem Ausdruck eines Menschen wiedererkennen kann.

Herr Brunner machte in seiner Kindheit die Erfahrung, dass die anderen Menschen genaue Erwartungen von ihm haben und ihn darauf prüfen, ob er sie gut erfüllt. Wenn er sie nicht erfüllte, wurde er in den Senkel gestellt oder die Beziehung wurde gleich ganz abgebrochen. Die Wirkung einer derartig strengen und zudem gewalttätigen Erziehung ist eine ständige Angst und eine grosse Verunsicherung. Eine Vorsicht vor den Menschen, weil diese einem bei aller Wahrscheinlichkeit doch feindlich gesinnt sind. Man trägt dann die Erwartung mit sich: Irgendwann kommt der nächste Schlag.

So wie Herr Brunner die Welt als Kind kennenlernte, gab es nur eine Möglichkeit in allem: Entweder man macht es richtig, oder man ist «unten durch». Die Welt ist ein gefährlicher Ort, und die anderen Menschen sind hauptsächlich da, um mich zu kritisieren.

In einer solchen Welt versucht der Mensch aber trotzdem, sich durchzuringen und gehört zu werden. In seiner Ohnmacht fing Herr Brunner mit der Zeit trotz Strafe und Schimpfen zu toben an, wenn er sich ungerecht behandelt fühlte, und bekam immer wieder sogenannte Wutanfälle, während seine ältere Schwester und sein jüngerer Bruder sich nie getrauten, auch nur



einen «Mucks» zu machen. Auf einen solchen Wutanfall hin, erinnert sich Herr Bruner, packte ihn seine Mutter und hielt seinen Kopf unter den Wasserhahn mit den Worten: «So, jetzt wirst Du endlich normal!» Er hatte etwas versucht, er meinte es gut, er war traurig und verzweifelt, und diese Not wurde nochmals mit Ablehnung und Gewalt beantwortet. Es bestätigte ihn in seinem Gefühl, dass man ihn nicht gern hatte, ablehnte, und dass etwas mit ihm nicht stimmte.

Dieser Schreck des Kindes, wenn die Eltern es anschreien, ablehnen, demütigen, von ihm enttäuscht sind, sitzt tief in den Knochen. Es ist für das Kind, wie wenn es keine Luft mehr hätte, wenn so die Beziehung von seinen Eltern abgebrochen wird. Man will alles dafür tun, diesen Schreck das nächste Mal zu verhindern. Man entwickelt eine Lebenslinie, man schlägt eine Richtung im Leben ein, mit der man glaubt, sich am besten in einer solchen Welt zurechtfinden zu können.

Man wird überzeugt, dass man wirklich ein schlechter Mensch ist, der beweisen muss, dass er doch nicht so schlimm ist. Bei jeder Aufgabe steht damit immer die Beziehung zu den Mitmenschen und der ganze eigene Wert als Mensch auf dem Spiel, was Herr Brunner auch in die Situation mit den Bekannten hineinlegte. Kennt man nun seinen Hintergrund, kann man gut nachvollziehen, dass sein ganzes Leben von Nervosität durchdrungen ist.

Der wichtige Schritt in der Auseinandersetzung mit seiner Geschichte für Herr Brunner ist nun, diese unbewusste Haltung, seine Meinung über die Welt und die Menschen, zu erkennen, im Zusammenhang mit seiner Kindheit als geworden verstehen zu lernen, und nun der Realität gegenüberzustellen. Es geht darum, sich mit dem Gedanken anzufreunden, dass alle Menschen gerne mit dem anderen wollen. Dass es zu Angst und Streit, Strenge und Gewalt kommt, beruht auf einer langen Reihe von Erziehungsfehlern und Missverständnissen, die die soziale Natur des Menschen fehlgeleitet haben.

Herr Brunner hat mit diesem Erlebnis einen grossen Schritt gemacht, indem ihm in den darauffolgenden Gesprächen deutlich wurde, dass seine Angst unbegründet, und der heutigen Situation nicht mehr angemessen war.

Er lernt nun, seine Gefühle seiner Geschichte entsprechend einzuordnen, und wenn er sich heute mit viel Geduld der Auseinandersetzung mit seinen Kindheitsgefühlen stellen kann, wird er immer sicherer werden, dass er sich heute sehr gut mit den Menschen absprechen kann, dass er nichts befürchten muss, auch wenn er einmal einen, zwei, oder ganz viele Fehler macht — denn dann kann man darüber sprechen und gemeinsam eine Lösung finden. Er ist nicht mehr der Kritik und der Ablehnung wie früher ausgeliefert. Im Gegenteil, er ist mit seiner freundlichen, zupackenden, ausgeglichenen und zuverlässigen Art hoch geschätzt bei allen, die ihn kennen, und wenn sich auch Schwierigkeiten ergeben, dann kann er sich heute mit psychologisch aufgeklärten Mitmenschen an die Korrektur seiner kindlichen Gefühle machen und merkt dabei, dass er nichts mehr befürchten muss.

Aufgezeichnet von Andrea Hugentobler