

Erst drei Jahre alt und tief verzweifelt



Wir haben einen 3-jährigen Sohn, der im letzten Jahr viele große Veränderungen in seinem Leben erfahren hat, und jetzt könnte ich ein bisschen Hilfe und einen guten Rat gebrauchen, wie ich mit der ganzen Situation umgehen soll. Wir wohnen im Ausland und haben, was die Betreuung der Kinder angeht, keinerlei Entlastung. Mein Mann hat einen Job, der kürzere und längere Dienstreisen erfordert - ein Umstand, der dazu geführt hat, dass mein Sohn sehr abhängig von mir geworden ist und Angst hat, mich zu verlieren.

Das Hauptproblem besteht darin, dass mein Mann gerade eine Dienstreise angetreten hat und über vier Monate fort sein wird. Also bin ich in dieser Zeit ganz allein für meinen Sohn und seinen kleinen Bruder, der vor einem halben Jahr geboren wurde, verantwortlich. Bereits kurz nach der Geburt unseres Kleinen musste mein Mann für ein paar Wochen geschäftlich fort. So hat mein 3-jähriger erst kürzlich zwei Traumata zur gleichen Zeit erlebt: »Mama hat keine Zeit für mich, und Papa hat mich verlassen.«

Seitdem er mitbekommen hat, dass sein Vater abermals auf Dienstreise geht, ist er sehr aggressiv geworden. Er schlägt und tritt um sich, schreit und flucht ständig. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht mindestens vier Mal miteinander in Streit geraten. Zu seinem kleinen Bruder ist er sehr lieb, doch im Umgang mit anderen Kindern und

Erwachsenen ist er viel zurück, was ich sage, was er mache, was negativere positive zu konstruieren Aufmerksamkeiten bekommen viel ich so viel von der mir nicht, und wenn will er nicht mit mir ich weiß wirklich nicht dann. Er spricht mich an Sprachen umgeben sagt. Wie soll ich es machen ich mit ihm früher der Fall war Gibt es irgendeine befreien kann, ohne Langzeittrauma

Eine unglückliche

Antwort von

Lassen Sie mich besteht, Ihr wäre nur dann bestrafen oder Miene machen Gefühle zu Spiel, die werden, als Sie

Erwachsenen ist er viel aggressiver als früher. Im Grunde weist er alles zurück, was ich sage, will aber permanent Aufmerksamkeit haben. Ich versuche, sein negatives Verhalten zu ignorieren und mich nur auf das positive zu konzentrieren, doch scheint er vor allem für seine Fehler Aufmerksamkeit bekommen zu wollen, nicht für die guten Dinge. Weil ich so viel um die Ohren habe, reicht die Zeit meistens hinten und vorne nicht, und wenn ich mich endlich mit ihm beschäftigen kann, will er nicht mit mir spielen.

Ich weiß wirklich nicht, was ich tun soll, um seinen Kummer zu lindern. Er spricht nicht besonders gut, weil er von so vielen verschiedenen Sprachen umgeben ist, doch er weiß, dass ich alles verstehe, was er sagt. Wie soll ich es anstellen, um sein oder mein Verhalten zu ändern, sodass ich mit ihm wieder eine schöne Zeit verbringen kann, wie es früher der Fall war?

Gibt es irgendeine Möglichkeit, wie ich mich aus dieser Situation befreien kann, ohne ihm noch größeren Schmerz – eventuell sogar ein Langzeittrauma – zuzufügen?

Eine unglückliche und verzweifelte Mutter



Antwort von Jesper Juul:

Lassen Sie mich zunächst sagen, dass keine unmittelbare Gefahr besteht, Ihr Sohn könne ein Langzeittrauma davontragen. Das wäre nur dann der Fall, wenn Sie ihn für sein derzeitiges Verhalten bestrafen oder von ihm verlangen würden, dass er zu allem gute Miene macht. Denn damit nähmen Sie ihm das Recht, seine wahren Gefühle zu zeigen. Hingegen sind hier andere wichtige Dinge im Spiel, die von Ihnen vielleicht mehr überschüssige Energie erfordern, als Sie zurzeit aufbringen können. Ich vermute, Sie sind sich

seit Langem im Klaren darüber, dass der Job Ihres Mannes zahlreiche Dienstreisen, womöglich auch Umzüge und so weiter erfordert. Ich vermute auch, dass Sie nicht besonders tief in sich gehen müssen, um ein Echo von Gefühlen wie Trauer, Verrat, Einsamkeit und Zorn zu finden – Gefühle, die von Ihrer Vernunft, Ihrer Liebe und Ihrem Intellekt gedämpft oder die meiste Zeit überdeckt werden. Hinzu kommt, dass Sie selbstständig und stark und es gewohnt sind, allein zurechtzukommen.

Auch Ihr Sohn empfindet all diese Gefühle, doch kann er sich nicht mit Intellekt, Stärke oder rationaler Vernunft behelfen. Er trägt so viel Trauer und Zorn in sich, dass er nicht weiß, wie er damit umgehen soll. Zugleich muss er mit der Tatsache zurechtkommen, dass er teilweise elternlos ist, denn er hat momentan nur Sie, und Sie stehen ihm derzeit allenfalls mit halber Kraft zur Verfügung.

Er muss mit dieser Gegebenheit leben, genau wie Sie sich auf Ihre Rolle als alleinerziehende Mutter einstellen müssen und neuerdings auch darauf, als Zielscheibe für Gefühle herzuhalten, die eigentlich an seinen Vater adressiert sind. Dies stellt Ihre Familie vor eine Reihe großer Herausforderungen. Die beiden wichtigsten betreffen Ihre Fürsorge für ihn und somit Ihre wechselseitige Beziehung sowie die Beziehung Ihres Sohnes zu seinem Vater.

Ihre Fürsorge umfasst zwei Qualitäten, die er gerade jetzt dringend braucht: Ihre Ehrlichkeit und Authentizität sowie Ihre Bereitschaft, das einzige Verhalten willkommen zu heißen, das ihm möglich ist, um seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

Sie müssen seinen Zorn und seine Trauer anerkennen, bestätigen und entgegennehmen.

Zugleich müssen Sie hin und wieder zum Ausdruck bringen, wie schwer es für Sie ist, ohne Ihren Mann auskommen zu müssen, zum Beispiel in welcher Hinsicht Sie ihn am meisten vermissen – ohne dabei Ihren Sohn mit Details zu belasten oder als Seelentröster

wahrzunehmen. tig, denn wenn wunderbar finden halten nur. Er sp dadurch den Ko

Sie können seines Vater ni Interesse und in die Erklärungen und Rücksicht vermitteln, illo

Sie schreiben will aber per negatives Ver konzentrieren samkeit beko

Dies ist ei ist weder neg druck für da sind ebenso größeres Ris nach innen l

Er sucht halten geg sichtlich sei tive Aufmer dass sie kei Erwachsene

Und wa merksamke Beispiel in genommen braucht Zu

wahrzunehmen. Aussagen über Ihr Gefühlsleben sind jedoch wichtig, denn wenn Sie ihm vorspielen, dass Sie Ihre Lebenssituation wunderbar finden oder alles im Griff haben, irritiert ihn dieses Verhalten nur. Er spürt ohnehin, dass das nicht stimmt, und Sie würden dadurch den Kontakt zu ihm verlieren.

Sie können Ihrem Sohn auch gern erklären, dass sich die Reizen seines Vater nicht gegen ihn richten, sondern in seinem eigenen Interesse und im Interesse seiner Arbeit stattfinden. Doch sollten Sie die Erklärungen nicht damit »zuckern«, Ihren Sohn zu Verständnis und Rücksichtnahme aufzufordern; das würde ihm nur das Gefühl vermitteln, illoyal oder lieblos zu sein, wenn er Wut verspürt.

Sie schreiben: »Im Grunde weist er alles zurück, was ich sage, will aber permanent Aufmerksamkeit haben. Ich versuche, sein negatives Verhalten zu ignorieren und mich nur auf das positive zu konzentrieren, doch scheint er vor allem für seine Fehler Aufmerksamkeit bekommen zu wollen, nicht für die guten Dinge.«

Dies ist ein bedeutsames Missverständnis, denn sein Verhalten ist weder negativ noch positiv. Es ist der ihm einzig mögliche Ausdruck für das emotionale Chaos in seinem Innern. Seine Gefühle sind ebenso gesund wie wohlbegründet, und er würde ein weitaus größeres Risiko eingehen, wenn er seinen Zorn und seine Trauer nach innen kehrte und sich nach außen hin nichts anmerken ließe.

Er sucht also nicht Ihre negative Aufmerksamkeit seinem Verhalten gegenüber, sondern Ihre konstruktive Aufmerksamkeit hinsichtlich seiner wahren Gefühle. Kinder suchen nur dann die negative Aufmerksamkeit der Erwachsenen, wenn sie selbst erlebt haben, dass sie keine andere Aufmerksamkeit bekommen können, weil die Erwachsenen nur auf ihr Verhalten, nicht auf ihre Existenz reagieren.

Und was noch wichtiger ist: Die Alternative zu negativer Aufmerksamkeit besteht nicht in »positiver« Aufmerksamkeit, zum Beispiel in Form von Lob, sondern darin, gesehen, gehört und ernst genommen zu werden. Ihr Sohn befindet sich in einer Krise und braucht Zuwendung – keine Erziehung.

Stellen Sie sich einmal vor, sie säßen mit Ihrer Mutter oder einer guten Freundin beisammen und würden ihr Ihr Leid über die Abwesenheit Ihres Partners klagen, und als Reaktion bekämen Sie nichts anderes zu hören, als dass Sie sich zusammennehmen und vernünftig sein sollen; Sie hätten ihn ja schließlich freiwillig geheiratet. Selbst die nüchternsten und besonnensten Erwachsenen würden dies als Abweisung empfinden. Ihr Mann hat zu einem für seine Familie sehr kritischen Zeitpunkt eine Reise angetreten, deren Dauer für seinen 3-jährigen Sohn, der ihn dringend braucht, nicht überschaubar ist. Das ist eine Feststellung, kein Vorwurf!

Es hat sich herausgestellt, dass die Beziehung Ihres Sohnes zu seinem Vater bedeutungsvoller ist, als Sie alle geglaubt haben.

Das Vertrauen in seinen Vater ist somit auf eine vielleicht entscheidende Probe gestellt.

Daher ist es äußerst wichtig, dass Sie mit Ihrem Mann darüber reden und dafür sorgen, dass Vater und Sohn sich so häufig wie möglich am Telefon sprechen können – am besten über das Internet einschließlich einer Webkamera, falls das möglich ist. Wenn Ihr Mann wieder nach Hause kommt, darf er nicht so tun, als sei alles in Ordnung, nur weil er zurückgekehrt ist. Er muss für seinen »Verrat« die Verantwortung übernehmen und sollte, sofern dies möglich ist, mindestens zehn Monate warten, ehe er wieder eine Reise antritt, die länger als ein paar Tage dauert.

Lässt sich dies nicht verwirklichen, geraten Sie alle in ein schmerzliches Dilemma, aus dem es keinen Ausweg gibt. Sie können versuchen, »damit zu leben«, wie man sagt, aber denken Sie daran, dass dies auch bedeutet, »sich lebendig dazu zu verhalten« – die Familie muss sich also auf viele wechselnde Emotionen einstellen, die auf verschiedene Weise zum Ausdruck kommen werden. Das Leben in einer solchen Familie ist emotional sehr anstrengend, einen Schaden nimmt jedoch niemand davon.

Ich schreib
Zusammen
Erwachsen
weil sie sic
Zeit, dass
verantwort
ihres Her
Kindern j
Früher h
geschriel
über, wa
gnose üb
fantastis
aufzubre
ändern
chen« au
sehen, w
oder psy
uns umb
Herzen
schaft.