



Helena Weingartner Brunner
eidg. dipl. psychosoziale Beraterin

gut beraten



Helena Weingartner Brunner
Eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin HF
Transaktionsanalytikerin
Gordon-Trainerin
Erwachsenenbildnerin SVEB I

Vom Recht auf unglücklich sein

Beim Durchblättern der Zeitschrift wir Eltern fällt es auf, auch im Fritz und Fränzi...
ausnahmslos alle Kinderfotos sind makellos. Die Kleider sauber, fleckenfrei und gestylt, sogar
beim «Tschutten» und Rasen mähen strahlen die Jungs vor Reinheit. Nicht nur die Kleider
strahlen, auch die Gesichter. Bei der Werbung dann im hinteren Teil strahlen die Autos, die
Menüs, die Wohnungen, die Hunde und die «Babyfüdlis».

Natürlich können wir nun sagen, dass dies Fotos sind, und Menschen auf Fotos eben glücklich
aussehen sollten. Noch zwei, drei Generationen vor uns schauten aber Familien traurig und
lach frei in die Kameras. Heute stellen wir uns nicht mehr gerne unglücklich ins Fenster,
weder auf Facebook noch im Fotoalbum. Glücklich sein ist fast schon ein Muss! Und wer
unglücklich ist, soll sich gefälligst einen Grundkurs in „Wie optimiere ich mich selbst“, oder
„Ich bin mein eigener Glücksschmied“ buchen.

Zugegeben, auch als Mutter freue ich mich sehr, wenn wir eine entspannte Atmosphäre
haben bei Tisch ... und überall. Ich freue mich, wenn es allen gut geht. Wenn sie erzählen von
ihren Weltreisen, vom Erfolg im Beruf oder von lustigen Erlebnissen im Kolleginnenkreis. Aber
ich weiss nur zu gut, dass das Familien- und Berufsleben auch Schatten wirft und Tiefen und
Nöte dazugehören wie die Nacht zum Tag.

Helena Weingartner Brunner
041 928 08 83

Zentrum Mühle
Oberdorf 5 | 6018 Buttisholz

mail@helena-weingartner.ch
www.helena-weingartner.ch



In einer Generation Kinder zu erziehen, wo die Regale vollgestopft sind mit Glücksrezeptbüchern und Positiv-Denk Artikeln, ist manchmal nicht einfach. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich mich schämte, mit meinem süssen kleinen Wonnepropfen auf dem Arm mich unglücklich zu fühlen. Wenn dann noch jemand mit dem gut gemeinten Tipp aufwartete: „Geniesse den Augenblick, sie sind so schnell gross!“ blieben mir Sätze im Hals stecken wie: „Nei, ich kanns nicht geniessen, ich bin zu erschöpft, zu enttäuscht von meinem Mann, meinen Nachbarn. Ich fühle mich allein und würde tausend Mal lieber als Berufsschullehrerin im Schulzimmer stecken als im Pyjama um 12.00 noch schnell Mittagessen zu kochen mit dem Baby auf dem verkrampten Arm, das Baby im verkotzten Strampler.“

**Hätte damals nur ein einziger Mensch zu mir gesagt:
„du bist grad ziemlich weit unten!“ oder: „du siehst unglücklich aus“, ich
hätte losgeheult und nicht mehr aufgehört.**

Ich bin heilfroh, habe ich mit dem Gordon-Familientraining vor bald 20 Jahren die Möglichkeit vom **Aktiven Zuhören** kennen gelernt. Die Technik ist ja das eine, die Voraussetzung zum Aktiven Zuhören das andere. Der Andere sollte ein Problem haben, steht da auf der Liste der optimalen Voraussetzungen für diese Kommunikationstechnik. Also dürfen wir, oder sollten wir sogar, Probleme haben! Was für eine Erlösung. Familienmitglieder dürfen traurig sein, Angst haben, unsicher, enttäuscht, frustriert, wütend, gehemmt sein, sich minderwertig fühlen und Ablehnung empfinden. Und ich auch! Und die Welt geht nicht unter. Ich brauche als Mutter oder Vater auch nicht von diesen sogenannten negativen Gefühlen abzulenken, noch muss ich mich dafür verantwortlich fühlen, meine Liebsten zu entlasten mit meinen Lösungsvorschlägen.

Kürzlich fragte mich eine Kursteilnehmerin: „Wie kann es sein, dass mein Baby ein Problem hat, und ich keins? Wenn mein kleines Kind unglücklich ist, bin ich das doch grad auch?“

Einen kurzen Blick auf die Theorie:

Symbiose

In der Psychologie betrachtete man früher (R.Spitz / M.Mahler) die **Symbiose**

als einen wichtigen Prozess in der Mutter-Kind-Beziehung im ersten halben Lebensjahr. Diese Phase wurde als völlige Abhängigkeit vom Kind von der Mutter definiert. Quasi eine Verschmelzung. Heute ist man eher der Ansicht, dass sich Säuglinge schon sehr früh als selbstständige und von der Mutter getrennte Wesen erleben können. (N.Stern)



Empathie

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. (Wikipedia)

M. Rosenberg definiert Empathie als respektvolles Verstehen der Erfahrung anderer Menschen. Dabei nennt er seine Technik paraphrasieren – mit eigenen Worten wiedergeben.

Die Fähigkeit zur Empathie erwerben wir uns im Verlaufe der Kindheit. Die Bereitschaft dazu ändert wohl je nach Situation und momentaner Befindlichkeit.

Je besser sich Kinder in ihren Gefühlen, und zwar in allen! wahr- und ernst genommen fühlen, desto empathischer können sie auch auf die Gefühle der Anderen eingehen. Sei es als Kind oder auch später als beziehungsfähige Männer und Frauen.

So erzählte mein Sohn kürzlich von einer für ihn sehr schwierigen Situation in seinem Freundeskreis. Nach wie vor meldet sich ihm mir „zack“ eine innere Stimme aus dem fürsorglichen Eltern-Ich-Anteil im Sinne von: „Hilfe! Er ist unglücklich! Was kann ich tun?“ Ein erster Impuls, den ich stehen lasse, anerkenne und loslasse. Hin zu meiner emphatischen Haltung aus dem Erwachsenen-Ich-Anteil mit der Frage: „Du würdest mir gerne darüber erzählen?“

Ja, sie dürfen unglücklich sein, meine Familienmitglieder und überhaupt alle meine Mitmenschen – und ich auch!

Es ist eine andere Form von Glück. Zu erkennen, ich darf unglücklich sein und es ist jemand da, der oder die mich genauso wahrnimmt wie ich mich im Moment fühle und meine Situation nicht bewertet.

Ich wünsche mir so sehr, dass viele Familien und Menschen überhaupt dieses Recht auf negative Gefühle und unglücklich sein in einer individuellen Form erleben dürfen.

Dass sie Menschen um sich haben, die in dieser Situation empathisch reagieren und ein bisschen Zeit und Zuwendung aufbringen mögen. Mit dem Gordon-Training sind wir auf einem wahrhaft guten Weg.

Helena Weingartner Brunner