

A young boy is shown in profile, looking towards the right. He is wearing a detailed medieval helmet with a pointed top and a visor. He holds a sword vertically in front of him with both hands. He wears a white tunic with a dark blue collar and a large black cross on the chest. His right arm is covered in a black and white checkered gauntlet. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

DIE ALTE RÜSTUNG AUS DER KINDHEIT ABLEGEN

Manche Schutzstrategien aus unserer Kindheit erweisen sich als Hindernisse. Christoph Hickert erklärt, wie wir uns davon lösen können, um frei zu werden für Veränderungen.

Er Erfahrungen und Defizite aus der frühen Kindheit bestimmen unser Leben oft stärker, als wir ahnen. So haben wir, aufgrund unserer frühkindlichen Prägungen, unbewusst Schutzstile und Verhaltensnotlösungen entwickelt, mit denen wir uns noch heute durchs Leben navigieren. Wir laufen oft noch in einer alten Rüstung herum, die früher hilfreich und schützend war, aber heute längst nicht mehr nötig ist. Ohne es zu merken, sabotieren wir dadurch uns und unsere Beziehungen. Diese Schutzstrategien zu durchschauen und anders als bisher handeln zu können, bringt innere Freiheit und wirkt sich positiv auf unsere Beziehungen und Familien aus.

WAS FRÜHER SCHÜTZTE, HINDERT JETZT

Was machen wir Menschen nicht alles, um etwas Liebe, Anerkennung oder Zugehörigkeit zu erhalten. Wir alle vollführen Kapriolen und geben unser Bestes, um das Loch in unserem Herzen zu stopfen, das sich immer wieder zeigt und schreit: „Fülle mich!“ Dieses Loch ist bei denjenigen von uns noch ausgeprägter, die wir als Kind nicht die Nestwärme, die sicheren Bindungen, den Schutz und die Unterstützung erhalten haben, die wir gebraucht hätten. Aus dieser Not haben viele von uns unbewusst Überlebensstrategien entwickelt, um emotional über die Runden zu kommen.

Einer meiner Glaubenssätze aus der Kindheit lautete: „Nur wenn ich für Harmonie Sorge, werde ich geschätzt und gehöre dazu.“ Bereits als Kind versuchte ich, in der Familie Streit zu schlichten und zu vermitteln. Dies war unbewusst mein „Auftrag“. Damit kam ich auch im weiteren Leben ziemlich gut voran, bis ich in nahen Beziehungen oder im Führungsalltag unbequeme Dinge ansprechen oder für eigene Bedürfnisse eintreten musste. Das lief 180 Grad gegen meine Grundüberzeugung und brachte mich in arge Bedrängnisse. Ich passte mich lieber an und zog mich zurück. Das war vermeintlich sicherer. Erst als mir das bewusst wurde, konnte ich langsam aussteigen.

Rückzug und Harmoniestreben waren somit meine Schutzstrategien. Weitere typische Schutzstrategien, die ich im Beratungsalltag antreffe, sind: Perfektionismus, Opfer- oder Retterrollen, Kontrollstreben, Symbiose, Anpassung, Übertreiben, Unabhängigkeit, Angriff, Kampf, Flucht etc. Manches ist uns zur zweiten Haut oder zu unserer Rüstung geworden. Wir merken es kaum noch. Aber die Familienmitglieder bekommen das zu spüren, vor allem der Partner oder die Partnerin. Unbewusst sabotieren wir damit nicht nur uns selbst, sondern das ganze System Familie.

SCHUTZSTRATEGIEN ERKENNEN

Mit solchen Schutzstrategien versuchen wir unbewusst, uns vor erneuter Verletzung zu schützen und mit den Wunden von erfahrener Ungerechtigkeit und Liebesdefiziten von früher fertig zu werden. Wir versuchen zum Beispiel, das Umfeld „gnädig“ zu stimmen, damit wir nicht wieder Ablehnung erfahren. Auch wenn wir uns vielleicht nicht mehr bewusst an frühere Erlebnisse erinnern können, laufen die damit verbundenen Prägungen und Programme im Hintergrund nach wie vor mit und bestimmen unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln im Alltag.

- ☉ Klaus wird bei der kleinsten Meinungsverschiedenheit zornig und schlägt verbal um sich. Er fühlt sich sehr schnell angegriffen und muss sich sofort verteidigen. Obwohl er weiß, dass dies für die Beziehung mit seiner Frau und den Kindern nicht hilfreich ist. Diesen Schutzstil „Angriff ist die beste Verteidigung“ hat er bereits als Kind gelernt. So hielt er seine Geschwister auf Distanz. Dieser Stil kommt ihm nun in der Partnerschaft wieder in die Quere und bewirkt mehr Distanz statt Nähe.
- ☉ Verena zieht sich schnell zurück und vermeidet Konflikte. Harmonie in Beziehungen geht für sie über alles. Sie will es allen Recht machen, möchte ankommen und geliebt werden und übergeht sich und eigene Bedürfnisse, bis sie sich ganz verloren hat und sich ausgelaugt und depressiv fühlt. Bereits als Kind versuchte sie, in der Familie für gute Stimmung zu sorgen. Sie hielt die Streitereien der Eltern nicht aus. Sie wollte schlichten und war der Sonnenschein der Familie.

Klaus und Verena kommen in Beziehungen und in ihren Familien immer öfter an ihre Grenzen. Unbewusst greifen sie auf früh etablierte Schutzstile zurück. Erst als wir dies in den Beratungsgesprächen zu reflektieren begannen und sie den Zusammenhang mit den Schutzstrategien aus ihrer Kindheit erkennen konnten, wurden sie bereit, auszustiegen und anders zu handeln. Das Destruktive eines Schutzstils zu erkennen und mit Gottes Unterstützung neue Verhaltensstile zu trainieren, wirkte sich für beide entlastend aus.

WIE SCHUTZSTRATEGIEN ENTSTEHEN

Wir alle kommen als hilflose Babys zur Welt, die sehr verletzlich und abhängig sind. Das Neugeborene ist auf Unterstützung angewiesen, sonst würde es nicht überleben. Es bemüht sich, nach Leibeskräften zu bekommen, was es braucht. Und es merkt intuitiv, wie es sich verhalten muss, damit seine Umgebung auf die Bedürfnisse reagiert. Wenn



„Die inneren Stimmen aus der Kindheit melden sich wieder.“

Christoph Hickert

es Hunger hat oder sich unwohl fühlt in den vollen Windeln, wird es lautstark schreien oder weinen. Wenn alles gut läuft, werden die Eltern aktiv und reagieren angemessen auf diese Art der Kommunikation, indem sie die Grundbedürfnisse des Kindes nach Versorgung, Nahrung, Schutz, Zugehörigkeit, Liebe, Aufmerksamkeit, Wärme, Sicherheit stillen.

Werden Kinder jedoch in den ersten sechs Lebensjahren immer wieder übergangen und ihre physischen und emotionalen Bedürfnisse nicht ausreichend und dem Alter entsprechend gestillt, zeugt es von Intelligenz und Kreativität, wenn sie beginnen, sich zu schützen. Denn eine solche Vernachlässigung löst Frustration, existenzielle Angst- und Ohnmachtsgefühle im Kind aus – es ist damit schlicht überfordert.

Über unterschiedliche Schutzstrategien versuchen heranwachsende Kinder nun, unbewusst kreative Gegenmaßnahmen zu entwickeln. „Was muss ich tun, um das Umfeld auf mich aufmerksam zu machen? Wie werde ich gesehen und wahrgenommen? Was muss ich vermeiden, damit ich nicht zu kurz komme, abgelehnt oder gar bestraft werde?“ Einige geben richtig Gas, werden rebellisch, andere ziehen sich zurück, passen sich an, um die Realität erträglicher zu machen. Wieder andere versuchen, möglichst keine Fehler zu machen, perfekt zu sein, gute Leistungen zu bringen. So erhoffen Kinder, die nötige Aufmerksamkeit und Zuwendung der Eltern zu bekommen. Das alles läuft natürlich unbewusst ab. Hat aber massive Auswirkungen.

DEN MANGEL VON FRÜHER STILLLEN

Für Kinder sind solche Schutzstrategien oft überlebenswichtig. Das gilt es zu würdigen. Kinder sind gute Beobachter und greifen unbewusst auch auf vorgelebte Bewältigungsstrategien der Eltern zurück. Wenn wir diese jedoch nicht reflektieren, nehmen wir sie unbewusst ins Erwachsenenleben mit. Ihre destruktive Wirkung zeigt sich oft erst später, zum Beispiel in länger dauernden nahen Beziehungen und der Familie. Echte Nähe kann dann nicht entstehen, und wenn beide Partner in einer aktuellen Stresssituation ihren Schutzstil aktivieren, funken diese unbewusst im Alltag immer wieder mit hinein. Massive Spannungen und Konflikte in Partnerschaft und Familie sind dadurch vorprogrammiert.

Wir sind halt immer noch Kinder, nur in einer alternden Haut. Denn dieses Kind von früher ist immer noch aktiv.

Es versucht nun im Erwachsenenleben endlich den Mangel von früher zu stillen. Es sendet verbal und nonverbal Signale, zum Beispiel an den Partner: „Ich möchte, dass du meinem Leben Erfüllung schenkst. Ich möchte, dass du mich glücklich und zufrieden machst. Ich möchte, dass du mir ein gutes Selbstwertgefühl und Sicherheit gibst. Ich möchte, dass du mich in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit stellst. Ich möchte als Prinz oder Prinzessin bewundert werden ...“

Oder wir senden Signale an den Chef, uns endlich zu unterstützen, zu fördern oder uns vor Konflikten zu schützen, uns einen besonderen Platz im Team zu gewähren oder endlich unser wahres Potenzial zu erkennen. Was wir uns von unserem Vater immer gewünscht, aber nicht erhalten haben, das soll nun der Chef oder Partner endlich für uns erfüllen. Dasselbe gilt auch für unsere Mütter. Was wir von ihnen nicht erhalten haben, suchen wir bei anderen: bei Frauen, aber auch Institutionen oder Gemeinden. Wir möchten dadurch letztendlich nur, dass nun endlich unser Urmangel, den wir als Kinder erlebt haben, gestillt wird und unsere Wunden geheilt werden. Die Aufforderung lautet: Stille endlich meine tiefe Sehnsucht!

Die aktuelle Herausforderung, der momentane Konflikt aktiviert sozusagen dieses alte Muster: „Nun werde ich wieder übergangen. Nun bin ich wieder nicht gemeint. Nun werde ich wieder als schwach und dumm hingestellt. Nun gehöre ich wieder nicht dazu.“ So melden sich diese inneren Stimmen aus der Kindheit wieder. Die Gefühle, die in diesen „Problem-Situationen“ hochkommen, erleben wir als real. Der Psychologe Theo Schönacker meint dazu, dass die Gefühle zwar echt seien, aber das Programm, das gerade wieder aktiviert ist, sei das falsche – es gehöre in eine frühere Zeit. Die Wunde aus der Kindheit meldet sich nun einfach wieder, und wir verwechseln uns mit diesem kleinen sechsjährigen Jungen, der damals Ablehnung erlebt hatte und den Schutzstil aktivieren musste. ☺



Christoph Hickert arbeitet als Diplom-Coach, Theologe, Lebensberater und Autor in eigener Praxis in Männedorf/Schweiz (www.beratung-coaching.ch). Er ist ein erfahrener Wegbegleiter in Veränderungsprozessen.