

# Positive Emotionen

VOM UMGANG MIT „SCHWIERIGEN“ KINDERN

## sind die Motoren

VERHALTENSMODIFIKATION ALS METHODE

## des Lebens

*Immer auf das Gute blicken  
und nicht auf das Schlechte*  
*'Abdu'l-Bahá*

FALLBEISPIEL TIM, BESCHRIEBEN VON DER MUTTER,  
SZENE ETWA ZEHN MONATE ZUVOR:

*In allen großen Religionen  
erscheint dieser Satz als Gebot.*

*Viele Menschen halten ihn für ein  
hohes Ideal, das man im  
alltäglichen Leben nur sehr schwer  
verwirklichen kann.*

*Unter dem Blickwinkel der  
Lernpsychologie und der  
Familientherapie bekommt dieses  
Gebot eine völlig neue, sehr  
praktische und ungeheuer  
erfolgversprechende Bedeutung.*

*Die Psychologin  
und Psychotherapeutin  
Dr. Monique Forest-Lindemann  
beschreibt die Umsetzung, lässt  
betroffene Eltern zu Wort  
kommen und erläutert den Weg  
der Verhaltensmodifikation.*

Vor kurzem wußte ich weder aus noch ein. Ich war verzweifelt und ratlos. Mein 3 1/2 jähriger Sohn schrie und tobte. Es waren richtige Wutanfälle. Immer aus nichtigem Grund, und immer ganz plötzlich. „Das ist ganz normal“, sagten andere Eltern, „das sind Phasen, die vorbei gehen.“ Mein Sohn hatte wieder einmal einen seiner Anfälle. Ich redete beruhigend auf ihn ein, versuchte ihn zu streicheln, zu halten. Er wehrte sich. Ich weinte erst, dann kam die Wut. Ich schrie ihn an. Dann weinte ich wieder. Dann überlegte ich: Ist er überhaupt normal? Er kann nicht normal sein. Das hier ist auf keinen Fall normal. Wahrscheinlich stimmt mit seinen Genen etwas nicht. Was passiert hier? Ich wußte keine Lösung. Ich versuchte es mit Bach-Blüten-Notfall-Tropfen, ich versuchte es mit der Festhalte-Therapie. Es half nichts. Er schrie aus Leibeskräften.

Ich fing an mir vorzustellen, dass ich mein Kind vielleicht weggeben müßte, weil ich irgendwann nicht mehr mit ihm fertig werden würde: früher eine völlig unbegreifliche Vorstellung. Die Schwierigkeiten häuften sich, täglich, bald mehrmals täglich. Er wollte nicht aus dem Auto steigen, wollte abends nicht ins Bett, wollte sowieso nur bei mir im Bett schlafen, wollte nicht essen, was ich gekocht hatte. Er war gegen alles. Er machte alles, wovon ich als noch Kinderlose gesagt hatte: „So etwas würde mein Kind nie tun.“ Mein Sohn stellte ununterbrochen wechselnde, unerfüllbare Bedingungen. Ich war seelisch und körperlich mit meinen Kräften am Ende. Mein kleines süßes Kindchen war mein grausamer, ausdauernder Chef und ich die Sklavin.

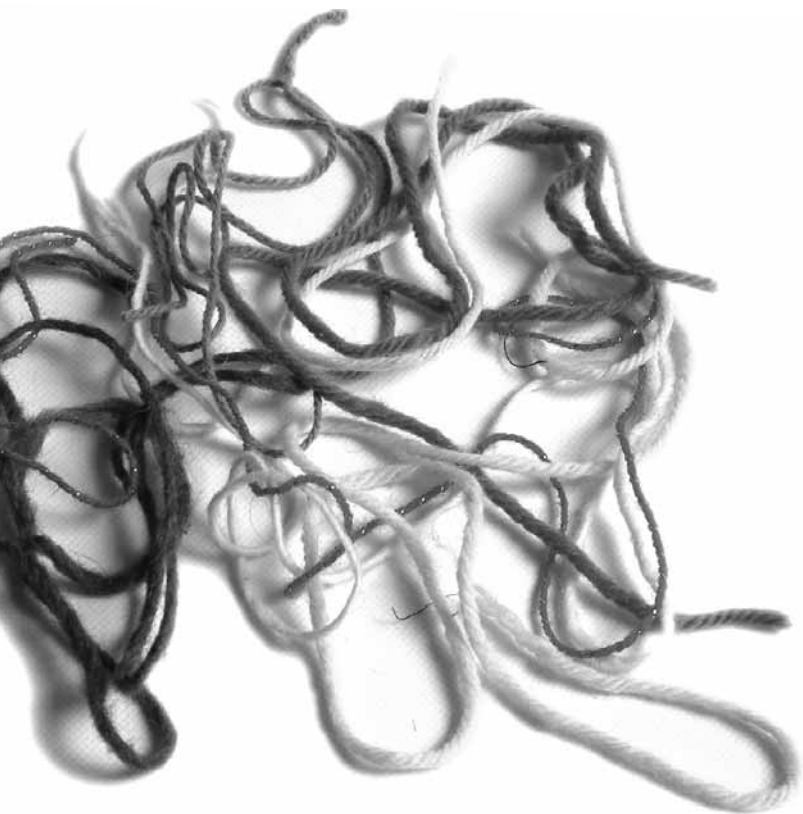
Es begann gleich nach der Geburt. Man sagte mir: „Wenn dein Kind schreit, hat es wahrscheinlich Hunger, also stille es.“ Das leuchtete mir ein. Ich stillte also 13 Monate lang Tag und Nacht alle eineinhalb Stunden. Jedes Kind hat ja angeblich seinen eigenen Rhythmus. So lernte das kleine Wesen von seiner ersten Stunde an, dass es nur brüllen muss, damit die Mama kommt.

Familientreffen? Fehlanzeige. Kochen? Nur mit Babysitter. Schon mittags war ich vollkommen erschöpft. Telefonieren? Nur wenn mein Sohn schlief. Wenn ich ein wichtiges Telefonat führen musste, brauchte ich einen Babysitter. Ich muss öfter wichtige Telefonate führen, da ich zuhause selbständig arbeite, seit ich ein Kind habe.

Ich bin inzwischen alleinerziehend. Der Vater gab mir an allem die Schuld. Diese zusätzliche Belastung konnte ich nervlich nicht auch noch aushalten. Er zog aus, als unser Sohn neun Monate alt war.

Eines Tages hörte ich von den Erfolgen einer Psychologin mit einer schwierigen Familie. Viel Hoffnung hatte ich nicht mehr, weil ich wußte, wie langwierig Therapien meistens sind: Bis sich der Erfolg einstellen würde, wäre mein Kind erwachsen und schwer erziehbar oder vielleicht sogar kriminell. Ich brauchte sofort Hilfe, auf der Stelle. Und wirken musste sie, sonst wären ich und vor allem mein Sohn verloren, das war mir klar.

und singt oder erzählt seinen Kuscheltieren eine Geschichte. Das ist für mich ein kleines Wunder. Es gab zwischendurch Rückschläge, denn sobald ich mich nicht strikt an die Lerngesetze halte, ist es erst einmal vorbei mit dem Frieden. Aber ich sehe langsam wieder Land. Ich sehe jetzt einen wirkungsvollen, gewaltfreien Weg, der zwar anstrengend, aber begehbar ist. Ich habe gelernt, dass es zwei elementare Lerngesetze gibt:



NACH ACHT MONATEN TRAINING  
IN VERHALTENSMODIFIKATION

Wir haben Besuch. Tim rennt gleich voraus: „Wer will mein Kinderzimmer sehen?“ Er gibt den Kindern seine Spielsachen. Heute morgen hat er sich allein angezogen. Er hat dabei gesungen und war fröhlich, er ging dann in sein Zimmer und spielte, bis ich aufwachte. Das macht er jetzt jeden Morgen. Wenn ich vergesse, ihn zu loben, sagt er: „Das habe ich toll gemacht, nicht?“ Er ist seit einem halben Jahr im Kindergarten. Anfangs war er ganz außen vor, machte nirgends mit. Die Erzieherinnen sagten: „Er ist halt ein Einzelgänger, das gibt es immer wieder.“ Ich bin inzwischen der Ansicht, dass „Einzelgänger sein“ ein Alarmzeichen ist. Jetzt macht Tim im Kindergarten öfter mit. Heute hat er mir beim Gemüseschneiden geholfen, ich habe ihn sehr gelobt, und er war sehr stolz. Er hat sein ganzes Mittagessen aufgeessen. Er ist viel positiver, entspannter, fröhlicher, rundum glücklicher geworden. Er lacht, spielt, singt, erfindet Lieder. Abends meckert er manchmal noch ein bisschen, wenn er ins Bett soll, aber es ist alles ganz anders. Er bleibt im Bett

1. Ein Verhalten, das beachtet wird, wird wiederholt.
2. Ein Verhalten, das kontinuierlich ignoriert wird, hat die Tendenz zu erlöschen.

Der Weg von der Theorie zur Praxis ist ohne professionelle Hilfe kaum möglich. Die Prinzipien zu verstehen ist einfach, aber es ist sehr schwer, die eigenen Verhaltensmuster dauerhaft zu durchbrechen. Ich beachte mein Kind jetzt positiv für alles mögliche, auch für Selbstverständlichkeiten. Tim freut sich dann immer sehr und ist stolz. Ich versuche, konstant alle Verhaltensweisen zu ignorieren, die ich nicht mehr erleben möchte. Anfangs ist das sehr schwer. Aber der Erfolg zeigt sich überraschenderweise relativ schnell. Das Ignorieren mag hart klingen, aber eine ständig schlechte Beziehung / Stimmung ist erheblich härter und hat verheerende Folgen.

Außerdem wird ein Kind durch eine friedliche Art, Grenzen zu erfahren, ausgeglichener. Es wird sicherer und selbstbewusster.

Meistens geschieht das Grenzen setzen negativ emotional, etwa in Wut oder aus Ärger, zu wenig konsequent, ohne Plan. Wenn man willkürlich agiert, verwandelt sich die positive Beziehung Eltern/Kind unmerklich in einen Kampf, in dem es nur Verlierer gibt.

Ich spreche den Tag über immer wieder mit Tim über nette Dinge. Singe und lache mit ihm. Er erzählt und singt jetzt viel und ist gern lustig. Ich versuche, Ermahnungen wegzulassen. Das stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes, weil es merkt: Die Mama traut mir etwas zu. Die Kindergärtnerin fragte mich kürzlich, was ich mit Tim gemacht hätte. Er sei wie ausgewechselt. Dieses ganze Training ist gleichzeitig auch ein Selbstbehauptungstraining. Ich kann mich besser durchsetzen und spüre schon erste Erfolge auch in meinem Berufsleben. Es geht mir viel besser. Dies ist der Stand nach acht Monaten Verhaltensmodifikationstraining.