



## „Mama, deine Wut gehört nicht zu mir!“

**Ambulante Jugendhilfe** Uta Hohenberger hat gelernt, die Lebenswirklichkeit ihrer KlientInnen zu akzeptieren und manchmal die eigene Unwirksamkeit zu ertragen

**Seit 30 Jahren arbeite ich als Sozialpädagogin in der ambulanten Hilfe für junge Erwachsene und Familien. Unsere Klientel erstreckt sich von jungen Erwachsenen, die Orientierung in ihrem Leben suchen, über Teenager, die mit ihren Eltern nur noch streiten, bis hin zu Familien mit kleinen Kindern, die Unterstützung in ihrem Eltersein benötigen. Spannend finde ich es, jetzt innezuhalten und mich zu fragen: Wo war die GFK in schwierigen Situationen für mich persönlich hilfreich und wie sehr profitieren meine KlientInnen davon? Was kann ich ihnen vermitteln und wo ist auch die Grenze des Möglichen?**

Was mich in der Arbeit in diesen vielen Jahren immer motiviert hat, ist es, die Dynamik von Familiensystemen zu begreifen und der Kommunikation dort auf die Spur zu kommen: Wo sind die Ressourcen, was trägt und wo schlagen die „Granaten“ ein und reißen große Gräben zwischen den einzelnen Familienmitgliedern? Oftmals kommen Familien erst zu uns, wenn diese Gräben schon sehr tief sind und die Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit längst überhand genommen haben. Anschuldigungen und Vorwürfe prasseln nur so hernieder und es gibt keine tragfähige Brücke, die zum anderen führt.

*An dieser Stelle trägt mich die GFK gut vorbereitet in das „Minenfeld“ der Familien: Ich spüre keinen Impuls, die Menschen zu verurteilen und in Schubladen zu stecken.*

Ich weiß, sie sind alle unterwegs, um auf ihre Weise für ihre Bedürfnisse zu sorgen, auch wenn sich auf der Strategieebene oft völlig destruktive Muster entwickelt haben. Mir gelingt es, mit einer großen Offenheit und Neugier die Menschen kennenzulernen und der Dynamik in der Familie auf die Spur zu kommen, ohne mich von einer Seite vereinnahmen zu lassen. Ich erliege nicht dem „Freund-Feind-Denken“ und der Dramadreiecksdynamik „Täter-Opfer-Retter“, in der viele gefangen sind, weil sie nie gelernt haben, für

sich selbst Verantwortung zu übernehmen. „Die anderen sind schuld an der Misere und die müssen sich ändern, dann geht es mir besser“ ist zu Beginn oft die Devise der Beteiligten. Es braucht einige Zeit, als Sozialpädagogin hier zu vermitteln, dass ich jetzt nicht mit in ihrem Boot sitze, um „die anderen zu ändern“, sondern jede/r nur bei sich selbst anfangen kann.

Als ich vor 14 Jahren zu meinem bis dahin erlernten Fachwissen die GFK kennengelernt habe und in den folgenden Jahren diese Kompetenzen weiter vertiefte, dachte ich: „Juhu, jetzt habe ich ein prima Handwerkszeug, mit dem ich meine Klienten befähigen kann, für sich selbst mehr und mehr in die eigene Verantwortung zu kommen.“ Nur waren die meisten dann nicht so offen und bereit, damit loszulegen wie meine SeminarteilnehmerInnen.

**Die erlernten, oft destruktiven Muster sind so zu ihrer Lebenswirklichkeit geworden, dass ein Heraustrreten daraus viel Zeit und Geduld braucht.**

Es war und ist für mich nicht immer so leicht auszuhalten, dass ich ein so wertvolles Werkzeug habe, aber meine Klienten davon nur in kleinen Portionen etwas nutzen können. Und doch wirkt die GFK: Die Menschen entwickeln Vertrauen zu mir, weil sie von mir Offenheit und Wertschätzung für ihre Bemühungen erfahren. Sie sind oftmals so froh, wenn ich in Worten ausdrücken kann, was sie selbst nicht begreifen können. Endlich versteht jemand, mit was sie ringen und um was es ihnen geht.

Neben der beständigen Übersetzungsarbeit setze ich gerne die vier Schritte als Tischkärtchen im Gespräch ein, damit sichtbar wird, wie eine undurchsichtige Gefühls- und Bedürfnislage entwirrt werden kann. Ich bringe den großen Satz Bedürfniskarten aus meinen Seminaren auch in Familienrunden zum Einsatz, damit wir klar auf dem Tisch liegen haben, welche Bedürfnisse die einzelnen Menschen haben und dass über diese Bedürfnisse untereinander eine Verbindung entstehen kann. Auch das Klärungsspiel von Petra Kumm kann ich gut bei aktuellen Konflikten von Eltern und Kindern

einsetzen. Da „spielen“ die Beteiligten die vier Schritte und versetzen sich in die Perspektive des anderen – was im Eifer des Gefechts sonst nicht möglich ist.

Oft arbeite ich auch mit den Gefühlen und dem Gefühlskompass von Vivian Dittmar.

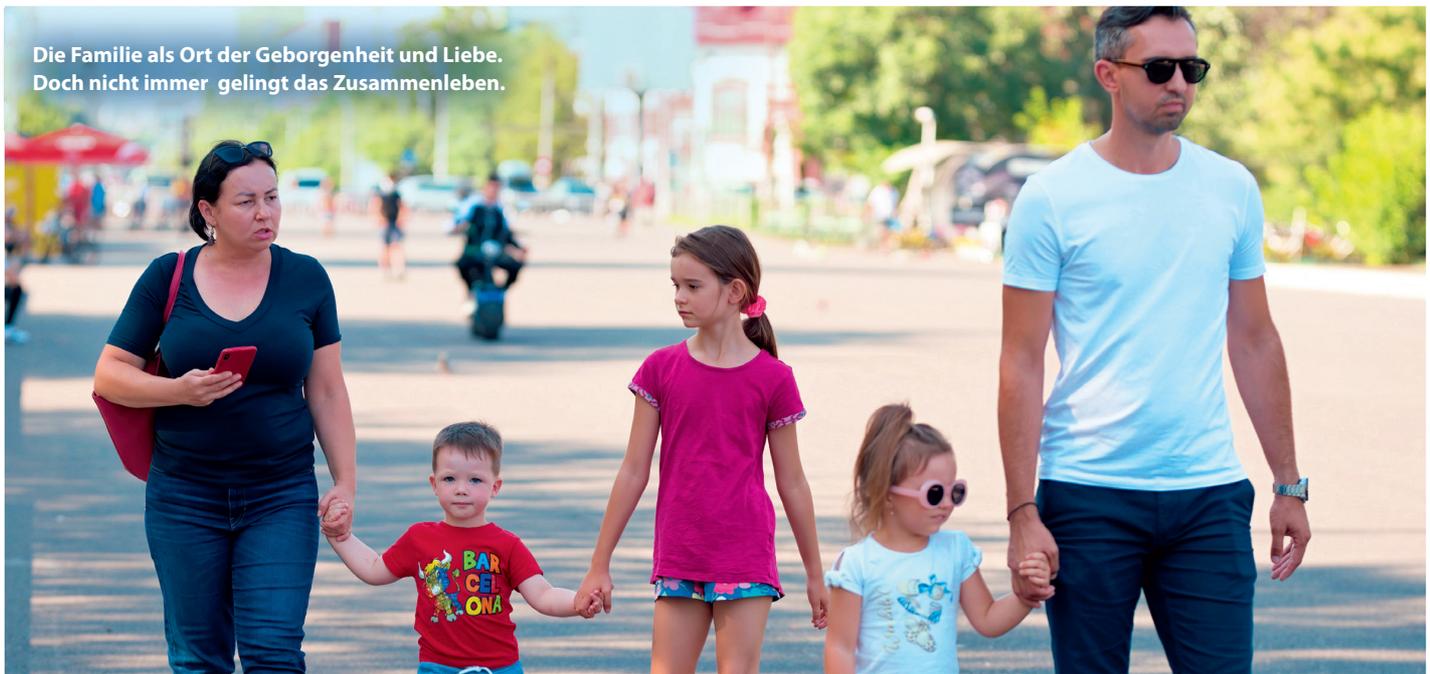
*Im Grunde sind es immer die eigenen Gefühle, die einen durchdrehen lassen, viele haben keine gute Beziehung zu ihren Gefühlen.*

Es gab in ihrem Aufwachsen nicht den Raum und das Verständnis für sie, also haben sie sie weggepackt. Wenn dann die eigenen Kindern durch ihr Verhalten an diesen alten Gefühlen rütteln, werden manche Eltern überschwemmt von ihnen und können sie nicht mehr regulieren. Sie kämpfen dann gegen ihre Kinder, anstatt die Chance zu ergreifen, ihre eigenen Gefühle endlich zu verstehen und ihre wichtigen Bedürfnisse zu begreifen, die sich gerade nicht erfüllen.

**Dies ist wie ein Lernprozess für uns alle, uns PädagogInnen eingeschlossen: Zu begreifen, was mir meine Gefühle eigentlich sagen wollen, wo der eigene Schmerz liegt (auch in der eigenen Biografie), und nicht die auslösende Person zu bekämpfen.**

Es geht darum, für sich selbst Verständnis zu entwickeln und sich auszurichten auf seine Bedürfnisse, diese ernst zu nehmen und sich für sie einzusetzen. Das heißt letztendlich, sich selbst ernst zu nehmen und für das einzutreten, was einem wichtig ist. Eine Menschheitsaufgabe finde ich, in dieser Zeit, damit die Gewalt aufhören kann und wir die Gräben untereinander überwinden lernen.

Und das war und ist auch mein Prozess in all den Jahren mit der GFK, und dies hat sich seitdem auch bei mir verändert: Ich erforsche mit den hilfreichen Werkzeugen meine eigenen Reaktionen auf die jeweiligen Menschen und Familiensysteme, mit denen ich arbeite.



Die Familie als Ort der Geborgenheit und Liebe. Doch nicht immer gelingt das Zusammenleben.

*Dabei erkenne ich, wenn eigene schmerzliche Erfahrungen aus meiner Biografie im Kontakt ausgelöst werden, also alte Emotionen, die noch Zuwendung brauchen, um zur Ruhe zu kommen.*

Dafür habe ich Unterstützungsorte in meinem Umfeld geschaffen, wo dies möglich ist. Ich kann diesen Part klar von meinen KlientInnen trennen, und doch hilft mir dieses schmerzhafte Erkennen auch zu spüren, in welchen schwierigen Problemlagen sie oftmals sehr hilflos festsitzen und einfach ums Überleben kämpfen.

**Hier erlebe ich auch die Grenze der GFK: Die erlernten Handlungsmuster meiner Klienten sind oftmals in ihrer Zugrichtung der „Weisheit“ der GFK so entgegengesetzt, dass das Drama eben ohne Rücksicht auf Verluste ausagiert werden will.**

Konkret kann das so aussehen: Karl löst durch sein Verhalten bei seinem Vater große Wut aus. Die Wut und der aufkommende Zorn auf seinen Sohn fungieren wie ein Schutzschild, um seine eigene Ohnmacht und Verzweiflung nicht spüren zu müssen, die er selbst in sich nicht halten kann. Deshalb bekämpft er mit destruktiver Macht seinen Sohn. Ein durchaus üblicher Weg in dieser Gesellschaft, der zu weiterer Gewalt führt.

**Die GFK ist angetreten, um zum Frieden beizutragen. Dies ist möglich,**

**wenn wir uns wieder auf unsere Lebendigkeit einlassen und unsere eigene Verantwortung für unser Wohlergehen in die eigenen Hände nehmen.**

Nicht alle meine KlientInnen sind schon an diesem Punkt, wirklich die Richtung zu ändern und sich dem Lebendigen in ihnen und ihren nahestehenden Familienmitgliedern zuzuwenden. Das würde heißen, die eigenen Gefühle wieder spüren zu lernen und auf die Suche zu gehen nach den eigenen oft verschütteten Bedürfnissen. Es sind „dicke Bretter“, die wir bohren in der Jugendhilfe. Und doch gelingen Durchbrüche und kehrt wieder ein größeres Verständnis und Mitgefühl füreinander ein.

*Kürzlich erzählte mir eine Klientin, die inzwischen ein gutes Verständnis von dieser Dynamik entwickelt hat, dass ihr achtjähriger Sohn bei einem Wutausbruch von ihr gesagt hat: „Mama, deine Wut gehört nicht zu mir“ und es wurde ihr in dem Moment klar, dass er recht hat und auch froh war, dass sie ihm das vermittelt hatte.*

Wir brauchen alle ein besseres Verständnis für unsere Gefühle und Bedürfnisse, damit wir navigieren können im Fluss der Anforderungen, die täglich neu auf uns zukommen. Wenn wir das nicht haben, fährt unser Boot steuerlos und uns bleibt nur die alte Munition, auf andere los-

zugehen, wenn es gar zu turbulent wird, oder den Kontakt abbrechen. Auch Letzteres kann manchmal sinnvoll sein, aber wir sollten es nicht im Affekt tun, sondern uns in Ruhe und innerer Klarheit dazu entscheiden, wenn eine Beziehung für uns nicht mehr trägt.

Meine Kenntnisse aus der GFK und das tiefere Verständnis für Gefühle und Bedürfnisse, das ich beständig auch auf mich selbst anwende, lässt mich deutlich sicherer navigieren. Meine eigene Angst vor schwierigen Konfliktsituationen ist eher einer Offenheit und Neugier gewichen, auszuloten, ob da ein Veränderungshebel anzusetzen ist. Und auch wenn es nicht gelingt, damit umgehen zu können.

Wenn alles „nichts hilft“ und es wieder ein „zurück auf Los“ gibt, alles wieder ganz von vorn anfängt, weil es für den einzelnen Klienten zu heftig ist, sich der eigenen Wahrheit zu stellen und ihm seine destruktiven Muster durch ihre jahrelange Vertrautheit Sicherheit geben. **Dann habe ich gelernt, dies als ihre Wirklichkeit zu akzeptieren und auch meine erlebte Unwirksamkeit in diesem Moment auszuhalten.** Ich sitze ja auch nicht alleine in meinem Boot: Zum Glück gibt es da meine KollegInnen, denen ich selbst von meinem inneren Aufruhr erzählen kann und Anteilnahme und Unterstützung erfahre. Ebenso wirkt mein Erfahrungswissen auf sie zurück und so können wir uns gegenseitig Orientierung und Halt damit geben. Wir sind alle Lernende und können uns glücklich schätzen, so wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse zu unserem Menschsein im Gepäck zu haben. 