

# Vorwort

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie vielleicht Gewissensbisse – oder gar Schuldgefühle – bekommen, weil Sie Ihr eigenes Verhalten an vielen Stellen wiedererkennen. Es ist keineswegs unsere Absicht, Sie mit so schmerzlichen Gefühlen zu belasten. Aber wir hoffen, dass Sie erkennen, welchen Schaden unkontrolliertes Schreien bei Ihren Kindern und bei Ihnen selbst anrichten kann.

Wir wollen Ihnen die schlimmen Auswirkungen eines solchen Verhaltens bewusst machen und Sie gleichzeitig dazu ermutigen, Ihre Kinder in Zukunft nicht mehr anzubrüllen, um damit auch die schmerzlichen Auswirkungen dieses Verhaltens zu vermeiden. Sie können lernen, wie Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder auf andere Weise erlangen und sie zwar freundlich, aber entschlossen und konsequent erziehen. Eine solche Erziehung wird die gewünschten Ergebnisse hervorbringen, jedoch ohne die seelischen Schmerzen und Wunden, die Ihnen und Ihren Kindern dauerhaften Schaden zufügen können.

Wir wollen hier keineswegs einer allzu „laschen“ und „toleranten“ Erziehung das Wort reden, auch keiner übertriebenen Sanftheit und Langmut, die weder ehrlich sind noch etwas bewirken. Ihre Kinder werden Ihnen am ehesten zuhören und Ihre Anweisungen befolgen, wenn Sie das, was Sie zu sagen haben, klar und deutlich in kurzen Sätzen ausdrücken, die Sie mit Ihrem Gesichtsausdruck und dem Tonfall Ihrer Stimme

bestätigen. So vermitteln Sie dem Kind: „Ich sage, was ich meine, und ich meine, was ich sage.“

Sicherlich haben Sie die unguete Atmosphäre nach einem Wutausbruch und die Furcht, die beim Kind durch unkontrolliertes Schreien entsteht, auch schon gespürt. Die Tatsachen sprechen leider dafür. Bewusst oder unbewusst beeinflusst ein solches Verhalten die Beziehungen innerhalb Ihrer Familie. Wir möchten Ihnen Mut und Hoffnung machen und Ihnen auch praktische Anregungen geben, wie Sie Ihr Verhalten ändern können. Wir gehen davon aus, dass eine solche Verhaltensänderung möglich ist und Sie selbst sich gerne anders verhalten würden. Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben.

*Pat Holt und Grace Ketterman, M.D.*

*Schreien!*

*Keine Mutter will es,  
aber jede Mutter würde am liebsten*

*SCHREIEN!*

*Wenn sie sich nur benehmen würden ...*

*Wenn sie nur gehorchen würden.*

*SCHREIEN!*

*Wenn sie nur zuhören würden ...*

*wenn ... wenn ...*

# Einleitung

Liebe Mutter,

als wir vor einiger Zeit ein Seminar für Mütter vorbereiteten, baten wir 150 Neun- bis Zwölfjährige, anonym zwei Fragen zu beantworten:

- *Was magst du an deiner Mutter am liebsten?*
- *Was stört dich an deiner Mutter am meisten?*

Die Kinder beantworteten die Fragen ohne weitere Diskussion.

Die Antworten auf die erste Frage fielen sehr unterschiedlich aus, bei der zweiten Antwort war man sich so gut wie einig. Wir waren verblüfft. Fast jedes Kind benutzte den Ausdruck „ihr Schreien“. Immer wieder lasen wir: „Ich hasse es, wenn sie so herumbrüllt.“

Vor kurzem besuchten wir Schulklassen dieser Altersstufe. Wir sagten den Kindern, dass wir ihre Hilfe benötigten, da wir ein Buch für Mütter schreiben wollten. Wir schrieben den Satz: „Mama, bitte hör auf zu schreien!“ an die Tafel. Sogleich begannen die Kinder zu kichern und zu seufzen. Zweihundert Kinder wussten haargenau, um was es hier ging. Einige ihrer Geschichten haben wir in dieses Buch aufgenommen, um uns Müttern die Augen zu öffnen, wie unsere Kinder uns sehen und welche Auswirkungen unser Schreien auf sie hat.

Mütter wissen natürlich, dass Kinder ihr Schreien nicht ausstehen können. Und doch tun wir es. Wa-

rum? In welcher Situation? Was bringt Mütter dazu, die Fassung zu verlieren?

Um diesen Fragen nachzugehen, führten wir hier bei uns in Amerika eine landesweite Umfrage durch. Die Ergebnisse und die Antworten der von uns befragten Mütter haben wir in dieses Buch aufgenommen. Die Antworten der Mütter zeigen, dass die Ursachen für ihr Schreien immer die gleichen sind, unabhängig vom Alter ihrer Kinder, ihrer ehelichen, beruflichen und wirtschaftlichen Situation.

Schreien ist eine Angewohnheit, die man sich auch wieder abgewöhnen kann. Obwohl eine Mutter Schuldgefühle dabei hat, ist es oft nicht leicht, sich von dieser Angewohnheit zu trennen, da viele Mütter sich beim Schreien gewissermaßen wohl fühlen (es garantiert ja in der Regel auch einen gewissen Erfolg) und die nachfolgenden Schuldgefühle in Kauf nehmen.

Warum fällt es uns so schwer, neue Verhaltensmuster zu entwickeln? Eine Verhaltensänderung trägt immer ein gewisses Risiko in sich. Im Falle des Schreiens bedeutet dies für Mütter, auf eine vertraute Reaktion mit ihren vorhersehbaren Ergebnissen zu verzichten zugunsten der „noch“ unbekanntem Vorteile einer ruhigen Kontrolle über die Situation. Dieses Risiko erzeugt Angst, und Angst macht es uns schwer, eine Veränderung überhaupt zu versuchen.

Wagt eine Mutter jedoch den Versuch, das unkontrollierte Schreien durch andere Reaktionen zu ersetzen, erlebt sie eine so positive Wirkung, dass ihr Selbstvertrauen mit der Zeit immer mehr gestärkt wird. Jede derartige Erfahrung hilft der Mutter, die Mauer der Furcht wieder ein Stück abzutragen. Ohne diese Mau-

er gewinnt sie die Zuversicht, die es ihr ermöglicht, sich selbst und ihre Kinder auf eine gute Art im Griff zu haben. Starke Frauen, die sich selbst beherrschen können und Selbstvertrauen besitzen, sind fähige und verständnisvolle Mütter, die ihrerseits Kinder zu Selbstvertrauen und Selbstbeherrschung erziehen. Wir glauben, dass wahre Stärke ihren Ausdruck in Güte und Selbstbeherrschung findet. Wir freuen uns auf unsere gemeinsame Reise durch dieses Buch, das die Absicht verfolgt, Sie zu der besten Mutter zu machen, die Sie sein können.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gerne Mutter sind.

*Pat Holt und Grace Ketterman, M.D.*

# 1. Wenn Sie die Kontrolle verlieren

Ich traf Katrin, eine attraktive und intelligente Frau Anfang 40. Sie arbeitet in leitender Position bei einer großen Aktiengesellschaft. Eilig führte sie mich in ihr Büro und schloss die Tür. Dann begann sie mir mit Tränen in den Augen ihre Geschichte zu erzählen:

„Durch mein ständiges Gebrülle habe ich mir meine Kinder entfremdet“, berichtete sie weinend. „Mein Achtzehnjähriger ist von zu Hause ausgezogen, mein Sechzehnjähriger ist so wenig wie möglich zu Hause, und wenn er einmal da ist, schreien wir uns dauernd an. Meine vierzehnjährige Tochter zieht sich von mir zurück. An sie komme ich überhaupt nicht mehr heran. Und die Kleineren – die werde ich auch noch verlieren.“ Nun konnte sie vor Weinen nicht mehr sprechen.

Diese Frau litt aufgrund schwerer Hormonstörungen unter starken Stimmungsschwankungen. Ärztliche Behandlung besserte ihr unkontrolliertes Verhalten merklich. Aber sie schreit ihre Kinder immer noch an, einfach aus jahrelanger Gewohnheit. Warum? Sind die Kinder wirklich so schlimm?

„Es ist mein Mann“, schluchzte sie. „Ich bin so frustriert. Nach zwanzig Jahren der Enttäuschung halte ich es einfach nicht mehr aus. Das lasse ich dann an meinen Kindern aus, besonders, wenn sie sein verantwortungsloses Verhalten nachahmen.“

Und wie reagieren die Kinder darauf? Sie wenden sich von ihrer Mutter ab, selbst wenn sie versucht, ihr

Verhalten zu erklären und sich zu rechtfertigen. „Sie sehen meinen Mann in der Rolle des langmütigen Helden“, klagte sie.

Stellen wir uns die Tatsachen einmal ganz nüchtern vor Augen. Die Mutter schreit. Warum schreit sie? Aus drei Gründen: Weil die Enttäuschung über ihren Mann sich jahrelang angestaut hat; weil sie befürchtet, ihre Kinder könnten so „verantwortungslos“ wie ihr Mann werden, und weil sie glaubt, ihr Schreien habe körperliche Ursachen.

Wie wirkt sich ihr Schreien auf das Verhältnis zu ihren Kindern aus? Sie berichtete, dass die Kinder, die sie doch liebt, sich von ihr abgewendet hätten. Die Folgen ihres unkontrollierten Verhaltens äußern sich also darin, dass die Kinder sich mehr dem Vater zuwenden, ihn zum Vorbild nehmen, dessen Fehler nicht sehen und sein ungutes Verhalten möglicherweise verstärkt nachahmen.

Und wie wirkt sich ihr Schreien auf sie selbst aus? Sie fühlt sich schuldig, ihre Enttäuschung über sich selbst nimmt zu, und was geschieht? Sie schreit weiter.

Das Verhalten dieser Frau gleicht einem Teufelskreis. Sie schreit aus Enttäuschung, fühlt sich wegen ihres Schreiens schuldig, weiß nicht, wie sie mit dieser Schuld umgehen soll, und fühlt sich daher noch schlechter. Je schlechter sie sich fühlt, umso mehr schreit sie, und so entgleitet ihr die Kontrolle über sich selbst. Sie gerät in einen Teufelskreis, der mit der Zeit sie selbst und die Beziehungen zu ihren Mitmenschen zerstört. Wird dieses Verhaltensmuster der unkontrollierten Wutausbrüche nicht durchbrochen, kann sich dies sehr schädlich auf ihre Kinder und über deren Ne-

gativ-Prägung, die sie wiederum an ihre Kinder weitergeben, auch auf die nächste Generation auswirken.

Genau das geschah in Peters geplagter Familie. Peters Mutter schrie unentwegt. Es verging kaum einmal ein Tag, an dem die Mutter ihre fünf Kinder nicht anbrüllte. Peter lebte in ständiger Angst vor ihrem geballten Zorn, der bei den geringsten Anlässen losbrach. Sie bekam sogar regelrechte Schreianfälle, für die es nach außen hin gar keine Ursache gab.

Er wurde von seiner Mutter auch körperlich misshandelt. Als er auf ihr Geschrei einmal scharf reagierte, brüllte sie nur noch mehr. Daraufhin drohte sie ihm mit Schlägen. Da sie ihn schon früher mit einem Lederriemen gezüchtigt hatte, flüchtete er aus Angst zu ihren neuen Nachbarn. Die überredete er, ihn über Nacht bei sich aufzunehmen. Doch die Wut der Mutter hatte sich nicht gelegt. Als er am nächsten Tag heimkam, empfing sie ihn mit dem Riemen und einem Stock.

Peter hat den Schmerz solcher Bestrafungsmaßnahmen nie vergessen, die Demütigung, die Hilflosigkeit, die Angst und die Wut. Diese Gefühle bleiben als seelische Wunden zurück. Er hat versucht, seine Mutter zu verstehen, ihr zu vergeben und die Verletzungen zu überwinden. Auch seine Geschwister haben das versucht. Aber sie alle haben Probleme mit ihrem Leben. Es gab einige Scheidungen, und nun leiden die Enkelkinder unter den Auswirkungen der unkontrollierten Wutausbrüche ihrer Großmutter ...

Mit Sicherheit hat Peters Mutter auf die ungerechte Behandlung in ihrer eigenen Kindheit reagiert. Ihr Schreien war eine Reaktion auf ihre Bitterkeit über ei-



gene unerfüllte Bedürfnisse. Ihren Schmerz und ihre Enttäuschung darüber ließ sie an den hilflosen Kindern aus.

Keine Mutter kann sich vorstellen, dass sie ihr Kind einmal anschreien wird, wenn sie ihr erstes Neugeborenes zärtlich im Arm hält. Wann beginnen Mütter zu schreien? Wann wird das Leben so frustrierend, dass Mütter sich ihren Kindern gegenüber so verhalten?

Aufgrund unserer Studie und verschiedener Erfahrungen können wir sieben Anlässe ausmachen, auf die Mütter mit Schreien reagieren. Sie werden im Folgenden näher beleuchtet:

### **Wenn der Stress zu stark wird**

Mütter schreien, wenn sie stark unter Stress stehen. Ein Beispiel ist Marias Geschichte:

„Mein erster Fehler war, dass ich am ersten Ferientag anfangen wollte, die Küche zu streichen. Dann sagte ich einer Freundin zu, in derselben Woche auf ihren Sechsjährigen aufzupassen. Mein Mann hatte schon ein Jahr lang Überstunden gemacht, daher fielen die meisten Aufgaben innerhalb der Familie in meinen Zuständigkeitsbereich. Als Nächstes erhielten wir einen Anruf der einundachtzigjährigen Großmutter meines Mannes, die uns mitteilte, dass sie gerne den Sommer bei uns verbringen würde. Das schien zu der Zeit keine schlechte Idee zu sein. Zudem saß ich gerade an den letzten Vorbereitungen für die Ferienbibelschule, deren Leiterin ich war. Wenn das alles gewesen wäre, hätte ich es in

den Griff bekommen – aber leider kam es noch schlimmer.

Wir erhielten einen weiteren Anruf. Ein Lieblingsonkel von mir lag im Sterben. Ich versuchte, ganz allein mit dieser Situation fertig zu werden. Am folgenden Tag stand ich im Wohnzimmer und brüllte meine Kinder an – am liebsten hätte ich sie geschlagen. Heute weiß ich gar nicht mehr, was sie angestellt hatten.“

Hätte diese Mutter zu den Anfragen und Bedürfnissen ihrer Mitmenschen, die sie durch ihr Zusammentreffen stark überforderten, „nein!“ sagen können, wäre sie vermutlich gar nicht zu dem Punkt gekommen, an dem sie nur noch schreien konnte. Mütter tragen in erster Linie die Verantwortung für die eigene Familie, erst an zweiter Stelle kommen die anderen. Eine Mutter muss darauf achten, ihre Zeit und Kraft entsprechend einzuteilen und Prioritäten zu setzen.

Aber machen wir uns nichts vor. Das alles ist leicht zu sagen, aber sehr schwer in die Praxis umzusetzen. Aber wenn wir uns alles Mögliche aufladen, zu viel in einen Tag, eine Woche oder eine andere Zeitspanne „hineinpacken“, werden wir mit Überlastungssymptomen reagieren. Eine Mutter muss lernen, zu den Bedürfnissen anderer Menschen „nein!“ zu sagen, wenn die Bedürfnisse ihrer Familie durch ihr „Ja“ gefährdet sind.

## **Wenn in einem begrenzten Zeitraum zu viele Anforderungen an sie gestellt werden**

Mütter schreien, wenn sie überlastet sind. Patricia, eine vielbeschäftigte Mutter, berichtet, wann sie am ehesten „ausrastet“:

„Oftmals bin ich sehr spät dran, um einen Termin wahrzunehmen oder zur Arbeit zu gehen, weil ich schon endlose Telefongespräche geführt habe, oder mein Mann und die Kinder mit allen möglichen Anliegen zu mir kamen. Wenn ich mich dann bemühe, die Kinder noch rechtzeitig zur Schule zu schicken, sagt mir garantiert einer, dass er sein Vesper, seine Hausaufgaben oder was auch immer vergessen hat, eine andere verkündet, dass sie noch dies oder jenes für den heutigen Schultag benötigt. Dann *explodiere* ich!“

Um eine solche Explosion zu vermeiden, ist es wichtig, dass die Mutter vorausplant. Wenn man etwas früher aufsteht, am Abend vorher das Frühstück oder Schulvesper vorbereitet und Aufgaben an die Familienmitglieder delegiert, kann man die morgendliche Hektik vermindern und auch anderen Stresszeiten vorbeugen.

Rufen Sie sich auch in Erinnerung, dass Sie schon unzählige andere Stresszeiten überstanden haben. Das Bewusstsein, dass Sie es auch diesmal schaffen werden, kann Ihnen helfen, Ruhe zu bewahren und nicht gleich loszubrüllen.

Auch unwillkommene und unnötige Anrufe bringen unsere Zeitpläne oft völlig durcheinander. Mütter können lernen, die „Tyrannei des Telefons“ zu vermeiden.

Manche Mütter weigern sich konsequent, sich vom Tyrannen Telefon bestimmen zu lassen und nehmen in den stressigsten Zeiten des Tages einfach keine Anrufe entgegen. Sie sagen sich: „Wenn es etwas Wichtiges war, wird der andere nochmals anrufen!“

Mütter, die sehr neugierig sind oder aus persönlichen oder geschäftlichen Gründen alle Anrufe entgegennehmen müssen, sollten sich einen Anrufbeantworter anschaffen. Das erspart ihnen viel nervlichen Stress und hilft ihnen, die Kontrolle über ihre Zeit zu gewinnen.

Andere Mütter bringen ihren Kindern so früh wie möglich bei, Anrufe entgegenzunehmen und Botschaften zu übermitteln. Bei kleineren Kindern wird dies mündlich geschehen, ältere können auch Notizen machen. Dieses Buch wäre vielleicht nie fertig geworden, hätten Pats Kinder keine Anrufe entgegengenommen und gesagt: „Meine Mutter ist jetzt leider nicht zu sprechen. Kann ich etwas ausrichten?“ Sie haben das schon sehr früh gelernt und nehmen seither immer den Hörer ab. Diese Formulierung passt auf jeden Fall, ob die Mutter zu Hause oder unterwegs ist.

### **Wenn sie sich nicht wohl fühlt**

Mütter schreien, wenn sie sich körperlich nicht wohl fühlen. Janet erinnert sich an eine solche Zeit:

„Es war kurz bevor meine Periode einsetzte, und ich fühlte mich ziemlich schlecht. Meine Vierzehnjährige war eine Woche vor ihrer Abschlussprüfung wegen Krankheit zu Hause geblieben und hatte noch keinen Blick in ein Buch getan. Sie ist keine

gute Schülerin und muss sich sehr anstrengen, um durchschnittliche Zensuren zu erreichen. Ich hatte mich sehr bemüht, ihr Bücher und entsprechende Materialien zu beschaffen. Sie hatte eine Menge zu tun! Am Samstag ging es ihr schon viel besser, und was tat sie? Sie zog ihren Badeanzug an und wollte sich in die Sonne legen, um braun zu werden. Sie hatte überhaupt nicht die Absicht zu lernen! Ich explodierte!“

Die meisten Frauen haben prämenstruelle Probleme, aber nur wenige wissen, dass man etwas dagegen tun kann. Doch selbst in dieser schwierigen Zeit ist es möglich, sich unter Kontrolle zu halten. Schauen Sie auf Ihren Kalender und achten Sie in den betreffenden Tagen besonders auf Ihre Ernährung. Schränken Sie Ihren Salzverbrauch ein, denn Salz speichert Flüssigkeit im Körper. So fühlen Sie sich nicht mehr so schwer und unbeweglich, was Sie noch angespannter und reizbarer machen kann. Bei manchen Frauen verstärkt ein übermäßiger Konsum von Süßigkeiten, besonders Schokolade, ebenfalls die unangenehmen Symptome.

Die Zeit von Müttern ist so ausgefüllt, dass sie leicht ihre Erschöpfungsgrenze erreichen. Zu alledem kommen die Kinder mit Erkältungen und anderen Krankheiten aus Kindergarten und Schule, denen wir Mütter natürlich ebenfalls ausgesetzt sind. So werden wir oft von Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Erkältung oder Grippe geplagt.

Wenn Sie sich krank fühlen oder unter PMS (prämenstruellem Syndrom) leiden, hören Sie auf die

Warnsignale Ihres Körpers! Packen Sie, wenn möglich, nicht so viel in Ihren Tag hinein. Gönnen Sie sich hin und wieder eine Ruhepause. Machen Sie sich das Leben einfacher und sagen Sie auch einmal „nein!“, wenn Ihr seelisches Gleichgewicht gefährdet ist. Verschieben Sie, wenn möglich, schwerwiegende Entscheidungen und fordern Sie auch Ihrerseits von niemandem eine Entscheidung, bis Sie sich wieder besser fühlen. Nehmen Sie sich mehr Zeit als sonst, mit persönlichen und familiären Situationen umzugehen.

Es gibt viele körperliche Probleme, die dafür verantwortlich sein können, dass Sie sich unbehaglich fühlen und nur wenig Geduld aufbringen. Geben Sie gut auf sich selbst acht – Sie verdienen es. Das ist eine gute Präventivmaßnahme für vielbeschäftigte Mütter. Wenn Sie krank sind, lernen Sie, Ihr Leben zu vereinfachen, delegieren Sie Aufgaben innerhalb der Familie und praktizieren Sie Selbstbeherrschung. Sonst werden Ihre Gewissensbisse Sie mehr plagen als Ihre Krankheit.

„Klingt ganz einfach“, werden Sie sagen. Aber Sie wissen, dass es im wirklichen Leben so einfach nicht ist. Sie haben schwer damit zu kämpfen. Die Frage ist: Wie vereinfachen und organisieren wir unser Leben? Verlieren Sie nicht den Mut. In den nächsten Kapiteln werden wir einige praktische Lösungen aufzeigen.

### **Wenn sie sich hilflos fühlt**

Mütter schreien, wenn sie sich hilflos fühlen. Evelyn, eine 26-jährige alleinerziehende Mutter, schildert eine solche Situation:

„Ich bin eine alleinerziehende Mutter. Vor drei Wochen erlebte ich einen schlimmen Tag. Mein Chef teilte mir mit, dass ich ab dem nächsten Monat nicht mehr gebraucht würde. Der Lehrer meines Sohnes beklagte sich, dass mein Junge ständig den Unterricht störe, sich im Pausenhof aggressiv verhalte und gerade meine Unterschrift auf einer schlechten Klassenarbeit gefälscht habe. Als ich im Regen nach Hause fuhr, platzte ein Reifen, und niemand hielt an, um mir zu helfen. Als mein Sohn fragte, ob er etwas Süßes haben könnte, brüllte ich ihn so furchtbar an, wie ich es vorher noch nie getan hatte.“

Der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, sollte uns zum Nachdenken bringen. Wir müssen vermeiden, dass die Stressfaktoren sich gnadenlos häufen, d. h. wir müssen unser seelisches Gleichgewicht aufbauen. Wie machen wir das? Wenn ein Problem auftritt, befassen Sie sich sofort damit. Wenn man sich mit dem Stress beschäftigt, akzeptiert man ihn und leugnet nicht seine Existenz. Überlegen Sie, wie Sie das betreffende Problem lösen können, wer Ihnen dabei helfen kann, und legen Sie einen Zeitpunkt fest, wann Sie Ihren Plan in Angriff nehmen wollen. Dann beschäftigen Sie sich nicht mehr länger mit diesem Problem. Das beseitigt zwar nicht die Faktoren, die den Stress auslösen. Aber solches Planen hilft Ihnen, sich mit den Problemen zu befassen, sobald sie auftreten, statt sie aufzuschieben, bis sie zu einem Berg angewachsen sind. Sie werden sich auf diese Weise auch Ihrer wahren Stärke bewusst und erkennen, wie Sie diese für sich nutzen können.

## **Wenn ihre Kinder nicht ihren Erwartungen entsprechen**

Mütter schreien, wenn ihre Kinder scheinbar nicht ihren Wünschen oder Erwartungen entsprechen. Nicole, eine lebhaft 30-jährige Frau, erzählte mir diese Geschichte:

„An eine Begebenheit erinnere ich mich, als sei es erst gestern gewesen. Eine wütende Nachbarin erschien mit ihrem dreijährigen Sohn vor meiner Tür. Der Junge hatte einen hässlichen roten Striemen auf dem Rücken. Die Mutter überschüttete mich mit Vorwürfen, weil mein Fünfjähriger ihren Sohn geschlagen hatte. Sie war so wütend. Ich war wie betäubt von ihrem Ausbruch und wusste nicht, was ich sagen sollte.

Als sie fort war, machte ich mich auf die Suche nach meinem Sohn. Er wusste, dass er andere Kinder nicht schlagen durfte. Und so machte ich meinem Ärger und meiner Enttäuschung Luft, ohne ihm Gelegenheit zu geben, sich zu dem Vorfall zu äußern. Ich schrie ununterbrochen und interessierte mich gar nicht für seine Version der Geschichte.“

Dieser Vorfall erinnert Grace an die Jahre, in denen sie unter dem Druck der Erwartungen, Gefühle und Meinungen lebte, die andere von ihr und ihren Kindern hatten. Es war ein einschneidender Tag für sie, als sie begriff, dass ihre Kinder oberste Priorität genießen. Sie lernte, gemeinsam mit ihnen herauszufinden, wie ein Vorfall sich tatsächlich abgespielt hatte. Oft kam heraus, dass ihre Kinder nicht die einzig Schuldigen



waren. Nun konnte sie mit ihren Kindern bewusster und wirkungsvoller umgehen, nachdem sie gelernt hatte, ihnen zunächst einmal zuzuhören, statt sofort auszurasten.

### **Wenn ihre Kinder sie an eigene seelische Verletzungen erinnern**

Mütter schreien, wenn ihre Kinder sie bewusst oder unbewusst an jemanden erinnern, der ihnen selbst seelische Verletzungen zugefügt hat. Esther gibt zu:

„Ich fange an zu schreien, wenn ich bei meinem Zehnjährigen Züge des Mannes entdecke, der ihn zeugte. Er log mich an und verließ uns beide, als wir noch im Krankenhaus waren. Ich möchte keinen Charakterzug dieses Mannes in meinem Sohn sehen!“

Der Bericht dieser Mutter veranschaulicht deutlich, wie wichtig es ist, jede problematische Beziehung aufzuarbeiten. Vergebung und Heilung der Gefühle sind eine absolute Notwendigkeit. Es gibt wohl kaum eine Familie, in der es keinen schwierigen oder problematischen Menschen gibt. Hat ein Kind das Pech, diesem Menschen zu ähneln, geschieht es leicht, dass negative Gefühle gegen diese Person auf das Kind übertragen werden. Das Kind muss also nicht nur die Strafe für sein eigenes falsches Handeln tragen, es leidet auch unter den Folgen einer alten Bitterkeit gegen einen anderen Menschen. Im siebten Kapitel wollen wir uns damit beschäftigen, welche wichtige Rolle die Verge-

bung für unsere seelische Gesundheit spielt, besonders im Hinblick auf die Vermeidung von Schreianfällen.

**Wenn sie befürchten, ihre Kinder  
könnten einen falschen Weg einschlagen**

Mütter schreien, wenn sie befürchten, ihre Kinder entwickeln sich nicht so, wie sie sein „sollten“.

Eine Mutter brüllte ihre sieben Kinder ständig an. Ihre Tochter Christine erinnert sich:

„Ich fürchtete ihr Gebrülle mehr als Schläge! Selbst heute habe ich noch ihre schrille Stimme im Ohr, ihre Missbilligung und ihren endlosen Wortschwall. Ich strengte mich furchtbar an, es ihr recht zu machen, aber ich hatte selten das Gefühl, Lob zu verdienen.“

Zwischen dieser Mutter und der Mutter von Peter besteht ein gravierender Unterschied: Peters Mutter ließ offensichtlich ihre Wut über ihr eigenes Leben an ihren Kindern aus, während Christines Mutter den Wunsch hatte, dass ihre Kinder sich zu gesunden, glücklichen und verantwortungsbewussten Erwachsenen entwickelten.

Sie wünschte sich inständig, dass ihre Kinder ein gottgefälliges Leben führten, die Gebote Gottes halten sollten, da sie von Angst erfüllt war, ihre Kinder könnten nicht das ewige Leben erlangen. Schreien war das einzige Mittel, das sie kannte, um die Kinder zu diesem Ziel zu führen. Leider war ihr nicht bewusst, dass Jesus möchte, dass wir gerade seine vergebende

Liebe, die er uns erweist, an unsere Kinder weitergeben sollen.

Wenn wir unsere Kinder anschreien, stehen wir diesem Ziel im Wege. Uns muss bewusst sein, dass wir unsere Kinder nicht auf den von uns gewünschten Weg „schreien“ können. Wahrscheinlich spürten die Kinder trotzdem die Liebe der Mutter und erkannten ihre Hilflosigkeit, ihre Ziele in angemessenes Handeln umzusetzen. Sie lieben ihre Mutter, sind als Erwachsene alle erfolgreich in ihren Berufen und außergewöhnlich mitfühlend.

Aus unserer Untersuchung wissen wir nicht nur, wann Mütter am ehesten schreien, sondern auch, wann sie in der Regel nicht schreien.

Eine extrem frustrierte Mutter meinte, sie schreie am wenigsten, wenn „alle schlafen“. Eine andere verriet uns: „Ich schreie am wenigsten, wenn ich Kehlkopfentzündung habe.“ Man könnte direkt lachen, wenn es nicht so traurig wäre.

Die meisten der von uns befragten Mütter schreien jedoch am wenigsten, wenn:

- sie ausgeruht sind,
- nichts passiert,
- die Kinder mithelfen, ohne herumzumeckern,
- sie das, was sie sich vorgenommen haben, schaffen,
- andere Leute dabei sind.

Weil das Leben selten so ideal verläuft, schreien Mütter leider immer wieder. Auch wenn Kinder durch schreiende Mütter nicht sofort verhaltensauffällig werden müssen oder in ihrem späteren Leben nicht mehr zu-

rechtkommen, weil sie dennoch die Liebe der Mutter spüren und sich angenommen fühlen, so muss man wissen, dass eine gute Familienatmosphäre und ein freundliches Miteinander dadurch erheblich gestört werden. Alle fühlen sich wohler, wenn es der Mutter gelingt, andere Erziehungsmaßnahmen einzuüben. Dies wird ihrem Kind auch in seinem späteren Leben zugute kommen. Damit wollen wir uns in den folgenden Kapiteln beschäftigen.