

Rubrik ‚Erziehung‘ / Reihe Erziehungs- und Verhaltensgrundlagen

## Wie üben wir Kritik ? Beitrag von Sarah de Sanders

Warum reagieren die meisten Menschen auf Kritik verärgert, beleidigt, emotional ?

Wo liegen die Ursachen ?

Wie erreicht Kritik einen positiven Stellenwert und einen möglichen und beabsichtigten Nutzen ?

### 3. Teil

Im 1. Teil des Beitrags<sup>1</sup> wurde ein aus dem Alltag gegriffenes Beispiel von ausrastenden Eltern vorgestellt, von falschem erzieherischen Vorgehen, das in der Regel schwere Traumata auslöst.

Der 2. Teil<sup>2</sup> des Beitrags fokussierte den Fehler selbst und das Maß der erzieherischen Einflussnahme. Es ist ein großer Unterschied, ob ein Versehen, Unwissenheit oder der Mutwille des Kindes vorliegen und zwar unabhängig von den Folgen, die ein kindlicher Fehler nach sich zieht. Etwas schwieriger gestaltet sich die Aufgabe, die richtige dieser Ursachen herauszufinden.

Gerade **Maß und Art der erzieherischen Einflussnahme** (das Vorgehen der Erziehenden) haben auf Schutzbefohlene, auf den kleinen jungen Menschen, den größten Einfluss. Und zwar einerseits in der aktuell anstehenden KonfliktSituation und andererseits auf sein künftiges Verhalten. Die Qualität der Erziehung ist von größter Bedeutung. Der Erziehende muss dabei so vorgehen, dass das Kind unbeschwert lernen darf.

Über diese Faktoren sind sich die meisten der Erziehenden nicht im klaren, sie machen keine Unterschiede. Viele Erwachsene rasten ab einem bestimmten Punkt aus. Hier ein neutrales **Beispiel** :

Ein Vater packt den Kombi für die Urlaubsreise. Zu oberst sollen die Dinge untergebracht werden, die die Familie für die Rast auf der langen Fahrt immer wieder braucht, Babysachen, Nahrungsmittel, Getränke und der Buggy. Der Buggy will und will nicht in den Kombi passen. In einem plötzlichen Wutanfall schlägt der Vater den Buggy gegen die Säule der Tiefgarage. Resultat : Buggy deformiert (nicht mehr brauchbar, Kosten entstanden).

**Es fragen sich viele und nicht nur Betroffene, wie ein „Wutanfall“ zustande kommt.**

Antwort : Verlust der Selbstkontrolle, „die Pferde gehen durch“. In diesem Moment bestimmt das Gefühl aktiver Wut das Verhalten. Derjenige Teil des Gehirns, in dem das Denken, Denkprozesse, Überlegungen (Ratio), die Vernunft u.ä. stattfinden, wird vorübergehend ausgeschaltet. Es handelt sich um unbewusst ablaufende Vorgänge, von denen der Betroffene zwar beherrscht wird, die er aber nicht wahrnimmt, die sich im Moment des Ausrastens seiner aktiven Erinnerung entziehen (siehe Reflex).

<sup>1</sup> NewsLetter International, Ausgabe Juli 2007

<sup>2</sup> NewsLetter International, FrühjahrsAusgabe 2008

### Was ist der Auslöser ?

Der Betroffene stößt auf **Widerstand** in einer Handlung (wie im Beispiel Buggy), auf **Widerstand** in einer Diskussion (z.B. auf das Wort „nein“) oder auf **Widerstand** in seiner (erzieherischen) Einflussnahme u.ä.. Er kann sich nicht durchsetzen, er wird nicht anerkannt, er erntet (manchmal auch nur vermeintlich) Kritik und Ablehnung. Der **Widerstand** allein reicht schon aus, um als **Schlüsselreiz** zu wirken, um **reflexartig Wut-Gefühle und Wut-Handlung auszulösen**, die dann für eine geraume Zeit dominieren und seinen Verstand übersteuern, ja gerade zu ausschalten (**es handelt sich auch hierbei um einen angeborenen Mechanismus**). Im Moment ausfallender Denkprozesse und ausagierter Wut kann man die Person nicht mehr erreichen, die Person ist „zu“, nicht ansprechbar.

Bereits bei sehr kleinen Kindern ist zu beobachten, dass das Unvermögen, sich selbst helfen zu können, die Abhängigkeit, auf die Hilfe anderer Personen warten zu müssen, die Ohnmacht, Situationen nicht gewachsen zu sein oder auf Widerstand zu stoßen, Gefühle der Wut auslösen (nach dem Wutgeschrei folgt meist ein lang anhaltendes depressives Weinen).

### Kann man etwas dagegen tun ? - Ja

Ein Kind unterliegt einer unendlichen Vielzahl an Lernprozessen und Orientierungen. Hierbei ist es von Bedeutung, dass die angebotenen Lösungen **verstanden und begriffen werden** und damit **den rational arbeitenden Teil des Gehirns (die Ratio) erreichen**. Das **Begreifen (Kognition)** hat in der Entwicklung eines Menschen die Funktion einer Schaltstelle inne, die den Beginn von Veränderungen einleitet.

Zu Veränderungen (Weiterentwicklung) gehört ein besonders wichtiger Faktor, das Arbeiten an sich selbst. **Im „Wutanfall“ wird die Lösung des Problems „von außen“ erwartet**, von den anderen, von der Umgebung, von der Sache (in unserem Beispiel von Buggy und Auto).<sup>3</sup> Wie un schwer zu erkennen ist, geht das nicht. **Die Lösung steckt also in der Änderung des eigenen Vorgehens**, sich selbst zu korrigieren, die Anforderungen an sich selbst zu richten und **mit dem veränderten eigenen Verhalten die Lösung zu bewirken**. In unserem Beispiel muss der Vater das Auto umräumen, weil Auto und Buggy ihm nun mal nicht entgekommen.

Kindliche Imitation und Identifizierung (als natürliche Anpassungsprozesse) bewirken, dass Kinder das Verhalten der Erwachsenen übernehmen. Und schon hat die nächste Generation den Wutanfall in ihrem Verhaltens-Repertoire abgespeichert – ein Circulus vitiosus der Erziehung.

### Was ist das „Ausrasten“ ?

Mit „Ausrasten“ und „Wutanfall“ sind unbewusste, reflexartig einsetzende Abläufe bezeichnet, in denen **negative Gefühle dominieren**, die einem Menschen die Kontrolle über sich und sein Verhalten entziehen. Es mutet in unserem Zeitalter unangenehm an, wenn sich ein Erwachsener nicht unter Kontrolle hat. Leider wird die unangebrachte Wut an die nächste Generation weitergegeben.

Ursachen sind **unaufgearbeitete Frustrationen** und **aufgestaute negative Emotionen**, die unkontrolliert durchbrechen. Und die Betroffenen haben ein Leben lang versäumt, daran zu arbeiten.

---

<sup>3</sup> unbewusster Prozess

### Beste Lösung

ist die Arbeit an sich selbst, Kopf bemühen und Grips anstrengen. Blinde Wut hat keinerlei Vorteile, heutzutage ist Denken gefragt, ein Verhalten mit Vernunft, Sinn und Verstand und kein emotionsgeladenes Vorpreschen, wie zu prähistorischen Zeiten.

Leider besteht die gängige Erziehungspraxis (neben körperlicher Gewalt) nach wie vor aus Angst machen, mobben, beleidigen, traumatisieren. Die Erziehung besteht aus Krieg, statt die Vernunft und das eigene Erleben der Kinder erfolgreich einzusetzen. Die meisten der Erziehenden wenden ihre Methoden in bester Absicht an, sie fügen unbewusst und ungewollt Schaden zu. Weil sie es nicht anders und nicht besser kennen, weil ihnen Kenntnisse über die schlimmen Folgen falscher Methoden fehlen.

Bei einem „Wutanfall“, dem „Verlust der Selbstkontrolle“, handelt es sich keinesfalls um eine Harmlosigkeit. Es können daraus Neurosen und Psychosen, psychische Krankheiten wie Schizoidität oder paranoide Schizophrenie entstehen. Lebensläufe Erkrankter zeigen oft diese Entwicklung. Auch Biografien von Gewaltstraftätern weisen Exzesse von Wut und Hass auf. Ihr Leben endet nicht selten durch Mord oder Totschlag in Sicherungsverwahrung.

Blinde Wut trübt die Wahrnehmung. Vieles wird nicht mehr erkannt und aufgenommen, das reale Verhältnis zur Wahrheit verzerrt sich. Eine Erkrankung ist für den Betroffenen nicht wahrnehmbar, da sich Erregungs-Phasen und normale Phasen abwechseln und bestimmte Kenntnisse dafür fehlen. Den Anlass für einen Wutanfall kann eine Lappalie bilden oder ein Missverständnis, das sich nicht mehr korrigieren lässt. Die verzerrte oder falsche Wahrnehmung wird nicht hinterfragt zur Realität erhoben und sehr ernst genommen, eigene Fehler oder Unzulänglichkeiten unbedingt gelehnet.

Es gibt gute Methoden zur Aufarbeitung.

Sarah de Sanders  
Fachgebiete Psychologie,  
Erziehungswissenschaften,  
Lehre und Forschung



Wir danken Hilde Vogtländer,  
Fotografin und der Fotoagentur  
www.pixelio.de München für die  
Aufnahme