

# „Er muss sich erst bei mir entschuldigen!“

## Einordnung und Grundlagen eines sehr anspruchsvollen Konzeptes in den Stürmen des Alltags mit Kindern

*Berenice Boxler*

Das vierjährige Mädchen steht mit verschränkten Armen und gesenktem Kopf in der Tür und guckt böse nach oben. Gerade haben sich die Kinder gestritten, während ich auf dem Weg zum Spielzimmer war. Ich gehe zu ihr: „Willst du nicht spielen?“ Sie guckt mich an und sagt: „Fynn muss sich erst bei mir entschuldigen!“ Ich gehe zu meinem Sohn und frage, was los ist und ob er mit ihr sprechen könne. Er sagt, genauso trotzig wie sie zuvor: „Nein, ich entschuldige mich nicht! Sie hat angefangen, mich zu schlagen!“ Wir stecken fest.

Paul Gilbert, ein klinischer Psychologe, hat ein Modell der drei emotionalen Systeme entwickelt, das sehr viel über unsere tägliche Gefühlsachterbahn verdeutlicht. Die natürliche Evolution hat das bloße Überleben der Lebewesen gefördert. Ihr Glück oder ihre innere Freiheit sind aus dieser Perspektive ein unwichtiges Nebenprodukt. So haben sich tief in unserer Biologie emotionale Regulationssysteme entwickelt, die dafür sorgen, dass wir Gefahren meiden und uns gut fühlen, wenn wir Dinge bekommen, die unser weiteres Überleben begünstigt

*Eine ehrliche Entschuldigung setzt voraus, wirkliche Gemeinsamkeit zuzulassen*

haben. Nun aber leben wir in einer sehr veränderten Umwelt, in der die meisten Konflikte und Gefahren nicht mehr unser Leben bedrohen. Aber wir können diese Systeme nicht einfach abschalten oder loswerden. Stattdessen können wir Geistesqualitäten kultivieren, die diese drei Systeme ausbalancieren.

### Das Alarmsystem

Dieses System hat uns über Jahrmillionen der Evolution das Überleben gesichert. Es bewirkt, dass bei (realer oder potenzieller) Gefahr der Körper aktiviert wird, um für Kampf, Flucht oder Erstarrung bereit zu sein. Das vordere menschliche (und denkende) Gehirn ist ausgeschaltet, weil es nicht gebraucht wird. Es geht eben wirklich nur ums physische Überleben, um die Aktivierung der Muskeln und des ganzen Körpers, wobei unser Gehirn einfach nicht weiß, dass die Gefahr gerade eben kein zähnefletschendes Raubtier ist, sondern ein Kind, das unter Zeitdruck seine Schuhe einfach nicht anziehen will oder dem eine Freund\*in die schöne gelbe Sandform geklaut hat. Rationales Denken funktioniert in diesem System nicht, und Geduld, Empathie oder gar eine ehrliche Entschuldigung für ein Fehlverhalten sind himmelweit entfernt. Dieses System ist im hinteren Teil des Gehirns verortet, im alten Reptilien- oder „Dinosaurier“-Gehirn. Es möchte uns beschützen, indem es uns zur Gegenwehr oder zur Flucht bewegt. Für den Umgang mit emotionalen oder sozialen Bedrohungen ist es aber wirklich ungeeignet. Es neigt außerdem zu einer negativen Verzerrung unserer Wahrnehmung, zu einem Schwarz-Weiß-Denken, zu einem eindeutigen „sie/er ist schuld!“. Das zweite System oder Antriebssystem, das uns dazu bringt, uns gut zu fühlen, wenn wir bekommen, was wir wollen, spielt eher eine untergeordnete Rolle – der Dinosaurier ist im Streit im Vordergrund.

### Wo lebt die Entschuldigung?

Die Entschuldigung benötigt das dritte System, das Fürsorge- oder Verbundenheitssystem. Dieses ist aktiv, wenn wir uns gut fühlen, zufrieden sind, Freude haben, in Beziehung stehen, aufeinander aufpassen, Mitgefühl und Empathie empfinden, Dankbarkeit und Wertschätzung spüren. Dieses System brauchen wir, um zu verstehen, dass eine Handlung einem anderen Menschen weh getan hat. Dieses System ist unabdingbar für eine ehrliche Entschuldigung und für das Aufeinanderzugehen. Hier lebt und gedeiht das ernst gemeinte „Es tut mir leid“.

Streit und Konflikte sind Teil des menschlichen Lebens und also auch Teil der kindlichen Erfahrung. Das fängt schon im Sandkasten an, wenn ein anderes Kind unabsichtlich oder absichtlich den geliebten Bagger nimmt



oder wenn Mama den leckeren Schokoriegel von der Supermarktkasse einfach nicht kauft. Dann springt das Alarmsystem an. So weit, so normal. Anschließend fängt der Streit an. Auch das ist normal und von der Natur so vorgesehen: Der kleine Dinosaurier erwacht und verteidigt sein Revier. Wenn nun Eltern dazwischengehen – was bei physischer Gefahr unbedingt angebracht ist, vor allem bei kleinen Kindern – und dann die Kinder zu einer Entschuldigung ermahnen oder gar zwingen, kann es schwierig werden. Eine ehrliche Entschuldigung kann man nicht erzwingen. Man kann zwar die Worte erzwingen („Wenn du dich nicht entschuldigst, dann gehen wir direkt nach Hause!“), aber nicht ein ehrliches Gefühl von „Es tut mir leid. Ich wollte dir nicht wehtun“. Denn der aktivierte Dinosaurier braucht oft noch eine ganze Weile, bis er sich wieder zurückzieht, und innerhalb dieser Zeit

ist das Alarmsystem im Vordergrund. Es kann in diesem Zustand einfach nicht funktionieren.

### „Jetzt entschuldige dich!“

Wenn die Erwachsenen aber immer wieder direkt nach einem Zwischenfall verlangen, dass eine Entschuldigung erfolgt, damit es weitergehen kann, dann geschieht dreierlei:

- (1) Das Kind lernt, dass man das wohl so macht. Das hört sich zunächst einmal gut an. Es wird es dann immer wieder auch selbst von anderen verlangen und nicht nachgeben, bis es das bekommen hat – auch wenn die andere Person eigentlich noch nicht bereit ist.
- (2) Es lernt aber auch, dass man immer wieder gegen das eigene Bauchgefühl gehen muss. „Ich bin aber

*Mit einer Entschuldigung verlangen wir eine Verantwortlichkeit, die wir selbst erst einmal vorleben müssen*



noch wütend! Ich will mich nicht entschuldigen!“ Die Erwachsenen sitzen eben immer wieder auch am längeren Hebel und erpressen oder drohen.

(3) Jegliche Art von Entschuldigung, die erzwungen wird, ist also nicht ernst gemeint und kann auch dazu beitragen, dass der innere Dinosaurier noch wütender wird, weil er sich weiterhin bedroht fühlt. All das hilft nicht für eine Beziehung mit Wurzeln und ehrlichem Interesse. Dazu gehört, dass Kinder natürlich schnell begreifen, was von ihnen verlangt wird, und sie sich angewöhnen, nach einem Fehlverhalten vielleicht ein schnoddriges „Tschuldigung!“ in die Runde zu werfen und zu denken, damit sei ja alles wieder in Ordnung. Mit echter Reue hat das natürlich nichts mehr zu tun, und das ist spürbar, auf beiden Seiten. Dann bleibt die Entschuldigung eine auswendig gelernte Floskel, die

nichts mit echten Emotionen oder Beziehung zu tun hat. Es bleibt unbefriedigend und ungelöst.

Damit (1) nicht zur Gewohnheit wird, müssen Kinder lernen, was Auswirkungen sind. Wenn ich Anna haue, dann tut ihr das weh und sie weint oder haut zurück. Wenn mir Samuel meinen Stift wegnimmt, bin ich wütend und laufe ihm hinterher – Kampf – oder fühle mich hilflos und traurig – Flucht, Erstarrung –, weil er viel größer ist als ich. Alles, was wir Menschen tun, hat ein Echo. Wir können Kinder darin unterstützen, das zu bemerken und zu spüren. Wir müssen ihnen auch beibringen, wie sie eine schädliche Konsequenz ihrer Handlungen wiedergutmachen können oder dafür Verantwortung übernehmen können, zum Beispiel mit einer ehrlichen Entschuldigung (wenn sie denn von ihnen kommt) oder der mitfühlenden



Frage: „Tut es noch weh? Das wollte ich nicht.“ Wir können ihnen die Worte geben, die unserer Erfahrung nach richtig wären, nicht aber die richtige Stimmung. All das beizubringen geht aber nur, wenn die Kinder sich gerade eben *nicht* bedroht oder angegriffen fühlen. Mit einem aktivierten Verbundenheitssystem lernt es sich einfach besser. Wir haben soziale Gehirne, die uns wunderbar wachsen, aufblühen und lernen lassen – wenn wir uns sicher und angenommen fühlen. Direkt nach einer Auseinandersetzung ist das einfach nicht der Fall. Da sind wir als Dinosaurier unterwegs, denen Mitgefühl und Fürsorge schnurzegal ist, egal, wie alt oder „erwachsen“ wir sind.

Kinder lernen, dass es wichtig ist, Verantwortung für ihre Worte und Handlungen zu übernehmen und sich zu entschuldigen, um nach einem Streit wieder zusammenzufinden. Dieser Schritt aufeinander zu sollte aber von innen kommen und dadurch ernst gemeint sein, nicht von außen erzwungen, „weil man es eben so macht“. Manche Kinder brauchen länger, um sich so weit zu beruhigen, dass der mitfühlende und klar denkende Teil wieder am Steuer sitzt und sie verstehen, dass ihre Handlung nicht hilfreich oder sogar schädlich war, und bei manchen verzieht sich der Rauch so schnell, wie er entstanden ist. Es kommt natürlich auch darauf an, was passiert ist und wie sehr der Kampfmodus aktiviert wurde. Diese Zeit des Runterkommens sollten wir ihnen zugestehen und darauf vertrauen, dass die Entschuldigung dann kommt.

### Wie lernen Kinder ehrliche Entschuldigungen?

Und wie entsteht dieses Vertrauen? Indem wir Erwachsenen ihnen vorleben, wie eine ehrliche Entschuldigung aussieht. Im Zusammenleben oder Arbeiten mit Kindern werden wir viele Gelegenheiten haben, das zu üben. Denn natürlich kommt auch unser Alarmsystem, unser Dinosaurier, immer wieder ans Steuer und wir tun oder sagen Dinge, auf die wir nicht stolz sind. Dann ist es unsere Aufgabe, Selbstregulation zu üben (= aus dem Alarmsystem herauskommen und den inneren Dinosaurier beruhigen) und wieder in das

## Die Balance zu finden zwischen Anpassung, Kompromiss und der Bewahrung der Beziehung zum Kind kommt nur durch die eigene, tägliche Praxis

Verbundenheitssystem einzutauchen.\* Dann gehen wir zum Kind, übernehmen Verantwortung und entschuldigen uns für das, was uns ehrlich leidtut. Und dann lassen wir los, ohne eine Gegenentschuldigung zu erwarten. Wir tun es einfach, weil es das Richtige ist. So lernen die Kinder, wie es sich anfühlt, wieder in Beziehung zu treten und von Herzen und mit Ehrlichkeit zu sprechen. Wenn wir ihnen dies vorleben, dann können wir darauf vertrauen, dass sie es lernen – in ihrem eigenen Tempo.

Auch mit einem aktivierten Verbundenheitssystem ist es gut möglich, dass der innere Dinosaurier im Hintergrund weitergrummelt. Das ist normal, der Körper und das Nervensystem brauchen manchmal ziemlich lange, um ganz runterzufahren. Wir können auch noch etwas verärgert oder genervt sein und uns trotzdem entschuldigen. Es geht vielmehr darum, einzusehen, dass das jetzt nicht gerade eine Glanzstunde in Erziehung war und dass wir dafür Verantwortung übernehmen müssen und können. Es ist kein Schwarz oder Weiß, sondern vielmehr die Frage, was gerade im Vordergrund ist. Wer fährt den inneren Bus jetzt gerade? Der Dinosaurier fährt immer noch mit, sitzt aber eben nicht mehr am Steuer.

Natürlich werden wir immer wieder mit anderen Systemen und mit anderen Familiengewohnheiten in Konflikt

\* Das klingt einfacher, als es ist, und benötigt Übung, Geduld und viel Selbstmitgefühl. Die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls sind hier unerlässliche Begleiter auf dem Weg, und es gibt viele wertvolle Bücher, Kurse, Methoden und Anregungen. Der Weg ist nicht einfach, aber er ist spannend, lehrreich und unbedingt wert, ihn zu gehen. Allein die Tatsache, dass Du gerade diesen Artikel gelesen hast, bedeutet, dass Du schon längst auf dem Weg bist. Geh einfach immer weiter und lass Dich berühren.

geraten. Dann steht ein vierjähriges Kind vor uns und wartet stur und trotzig auf eine Entschuldigung, und zwar „jetzt!“. Und ich zwingen meinen Sohn nicht, der auch stur und trotzig ist – ohnehin war ich nicht dabei und maße mir nicht an zu urteilen –, sondern spreche mit ihm, weil die Situation festgefahren ist.

Wie ging die Geschichte zu Ende? Ich habe mich bei der Kleinen entschuldigt, falls mein Sohn ihr wehgetan hat. Ihr Dinosaurier hat sich beruhigt und sie konnte sich wieder auf das Spiel einlassen. Meinen Sohn habe ich kurz aus der Situation herausgenommen und mit ihm Zeit verbracht, um auch sein Verbundenheitssystem wieder zu aktivieren, und kurz darauf spielten sie wieder alle friedlich miteinander. Ich weiß nicht, ob das die beste Lösung war. Für diesen Moment hat es seinen Zweck erfüllt und in einer ruhigen Minute habe ich mit meinem Sohn noch einmal die Situation angesehen.

Was sich immer wieder schal anfühlt, ist dieser gesellschaftliche Druck, der es oft schwierig macht, „mit etwas zu sein“. In unserer familiären Umgebung ist es einfacher, mit Ungelöstem zu sein. Sobald wir in Kontakt treten mit anderen Systemen, kommt es immer wieder zu solchen Reibungspunkten, die sich einfach nicht lösen lassen. Es fühlt sich dann unbefriedigend und manchmal sogar falsch an, was wir tun oder meinen, tun zu müssen, um die Situation zu retten, aber auch das gehört zum Leben. Das ist dann meine eigene Praxis, die Balance zu finden zwischen Anpassung, Kompromiss und der Bewahrung des eigenen Beziehungssystems zu meinen Kindern. Zur eigenen Praxis gehört es dann auch, keine seichte Genugtuung zu empfinden, wenn die Kinder mit der Zeit aus sich heraus eine ehrlich gemeinte Entschuldigung für ein verletzendes Verhalten äußern: Aannehmen, wirken lassen, den Prozess anerkennen und sich berühren lassen. Und den nächsten Moment leben.



### BERENICE BOXLER

Berenice Boxler ist Achtsamkeitslehrerin in Luxemburg.  
[www.being-mindful.lu](http://www.being-mindful.lu)