

**Definition**

Im **strafenden Elternmodus** kritisieren oder bestrafen Sie sich selbst für etwas, das Ihrer negativen Grundüberzeugungen zufolge »falsch« ist, wie das Äußern Ihrer Gefühle oder Bedürfnisse. Dieser Modus kann eine Internalisierung des Ärgers, Hasses oder des Missbrauchs durch eines oder beide Elternteile während unserer Kindheit darstellen. In diesem Modus können Selbsthass, Selbstkritik und -verletzung, Suizidgedanken und selbstschädigendes Verhalten auftreten. **Wir selbst werden zu den strafenden Eltern** und bestrafen uns für ganz normale Bedürfnisse, die wir unseren Eltern gegenüber nicht zum Ausdruck bringen durften. Man bezeichnet sich selbst als »böse« oder »schlecht«. Dieser Modus spiegelt nur die schlechten Seiten unserer frühen Umgebung. Einen »Elternmodus« zu identifizieren bedeutet nicht, dass es an unseren Eltern nichts Gutes gab oder dass es falsch ist, sie zu lieben. Der strafende Elternmodus ist das übertrieben Negative, begründet in den Extremen, die Kinder erleben, wenn ihre Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden.

**Wie der strafende Elternmodus entsteht:** Unser frühes Erleben der Welt hängt davon ab, wie unsere Eltern oder Pflegepersonen uns behandeln oder auf uns reagieren. Wenn Sie fürsorglich und verlässlich sind, fühlen wir uns sicher und gehalten. Wenn sie von ihren eigenen Problemen eingenommen, abwesend oder durch psychische Probleme oder Substanzmissbrauch eingeschränkt sind, haben wir eine unzuverlässige, mangelhafte oder missbräuchliche Umwelt und damit auch eine solche Sicht der Welt. Junge Kinder definieren die Welt immer ausgehend von sich selbst. Das heißt, sie haben das Gefühl, dass sich alles nur um sie selbst dreht, ihre Bedürfnisse sind in diesem frühen Stadium alles, das für sie existiert. Dieser enge kognitive Rahmen ist normal und führt dazu, dass Kinder glauben, dass alles, was geschieht, ihretwegen passiert. Ein Beispiel hierfür ist, dass Kinder sich selbst die Schuld dafür geben, wenn ihre Eltern sich scheiden lassen. Wenn Eltern strafend und kritisch sind, glauben die Kinder, dass sie selbst »schlecht« und »das Problem« sind. Manchmal sagen Eltern oder Bezugspersonen genau das zu ihren Kindern – z. B.: »Ich würde nicht die Geduld verlieren und dich schlagen, wenn du nicht so ein böses Kind wärst.« Ein extremes Beispiel kommt bei sexuellem Missbrauch vor, wenn die Täter den Kindern sagen, dass sie selbst daran schuld sind, dass sie »es wollten« etc. **KINDER SIND NIE SELBST SCHULD AN MISSBRAUCH!!**

**Meine zentralen Erinnerungen:** *Beispiel: Mein Vater kam wütend und betrunken nach Hause und schlug mich für irgendwelche Fehler.*

---

---

---

---

**Der Plan, um mein verletzliches Kind zu schützen:** *Beispiel: Aussagen oder Erinnerung von „guten Eltern« einsetzen – von den Therapeuten, unterstützenden Personen oder Ihrem gesunden Erwachsenen.*

---

---

---

---

**Meine kognitiven Gegenmittel:** *Beispiel: Karteikarte – »ICH MUSS NICHT WIE MEINE MUTTER SEIN«, »KEIN MISSBRAUCH MEHR«, etc.*

---

---

---

---

**Meine erlebnisaktivierenden Gegenmittel:** *Beispiel: Ersetzen Sie Strafe durch einen »gute Eltern«-Brief oder -Monolog, den Sie aufgenommen haben und anhören können oder geben Sie Ihrem verletzlichen Kind eine beruhigende Erfahrung.*

---

---

---

---

**Rolle des gesunden Erwachsenen:** *Beispiel: Ihr gesunder Erwachsener muss AUFMERKSAM SEIN – STOPPEN – VERTREIBEN – VERBANNEN. Wie werden Sie das erreichen?*

---

---

---

---

**Mein Therapieziel für den strafenden Elternmodus:** *Beispiel: Ich werde dazu fähig sein, die Stimme des strafenden Anteils in mir zu erkennen und meinen Modus-Management-Plan einsetzen können.*

---

---

---

---

Kognitive Arbeit: den Einfluss der strafenden und fordernden Elternmodi identifizieren (Gruppenübung)		
	PRO (Vorteile) JA	KONTRA (Nachteile) NEIN
Sollte ich meine strafenden oder fordernden Elternmodi verbannen?	JA – ihre Stimmen befahlen, mir selbst oder anderen etwas Böses zu tun. Manchmal bringen sie mich sogar dazu, dass ich nicht mehr leben will. Ich fühle mich als völliger Versager, wenn ich auf sie höre.	NEIN – ich bin sowieso ein hoffnungsloser Fall, sie machen mir das einfach nur klar. Würde ich sie loswerden, hätte ich überhaupt niemanden! Ich bin nicht stark genug, sie zu bekämpfen. Ich glaube, was sie mir sagen, sie sind ja schließlich meine Eltern.
BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FOLGENDEN FRAGEN:		
Erfüllen die Erfahrungen dieser Modi irgendwelche Bedürfnisse?	Nur mein Bedürfnis nach Bestrafung. Sie erfüllen keine gesunden Bedürfnisse – sie bringen mich dazu, mich schrecklich zu fühlen und manchmal sogar, nicht mehr leben zu wollen.	
Bringen diese Modi Ergebnisse, die ich nicht will, die mir nicht gefallen? Welche?	Ja, manchmal habe ich das Gefühl, als wäre ich wieder zuhause bei meiner gemeinen Mutter.	
Stehen diese Modi im Zusammenhang mit meinen Selbstverletzungen? Wie?	Ja, manchmal sagen sie mir, dass ich Strafe verdiene und manchmal verletze ich mich dann, um sie zum Schweigen zu bringen. Mir wird langsam klar, dass mir selbstverletzendes Verhalten nur kurze Erleichterung bringt und dass ich die alte Schachtel fast die ganze Zeit in meinen Kopf mit mir herumschleppe.	
HANDLUNGSPLAN:	<b>SCHRITT 1:</b> Erkennen, dass die strafenden oder fordernden Eltern NICHT SIE SELBST sind. Identifizieren Sie den Ursprung. Eine Möglichkeit, das zu tun, ist eine sichtbare Repräsentation des betreffenden Elternteils zu machen, wie z. B. die Stoffpuppen, die wir in der Gruppe benutzen. Sie können auch ein Bild aus Zeitschriftenausschnitten, Zeichnungen oder einem Foto machen. Nachdem Sie die Stimmen als nicht Ihre eigene identifiziert und deren Ursprung gefunden haben, kann Ihr gesunder Erwachsener entscheiden, ob die Aussage der Stimmen wahr oder falsch ist, hilfreich oder schädigend usw.	
Was werden Sie tun, um Schritt 1 zu vollziehen?	Ich werde die kleinen Stoffpuppen meiner strafenden Eltern in meinem Zimmer aufhängen. Wenn sie anfangen, mit mir zu reden, werde ich sie in den Schrank sperren. Ich werde auch versuchen, eine Sicherheitsblase für mich zu imaginieren, in der ich vor den strafenden Eltern sicher bin und in die ihre Stimmen nicht eindringen können.	
Tun Sie das und beschreiben Sie das Ergebnis.	Am Anfang fühlte ich mich ein bisschen albern, aber die Stimmen wurden tatsächlich leiser, als ich die Puppen in den Schrank warf und die Sicherheitsblase für mich machte.	

Kognitive Arbeit: den Einfluss der strafenden und fordernden Elternmodi identifizieren (Gruppenübung)		
	PRO (Vorteile) JA	KONTRA (Nachteile) NEIN
Sollte ich meine strafenden oder fordernden Elternmodi verbannen?		
<b>BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FOLGENDEN FRAGEN:</b>		
Erfüllen die Erfahrungen dieser Modi irgendwelche Bedürfnisse?		
Bringen diese Modi Ergebnisse, die ich nicht will, die mir nicht gefallen? Welche?		
Stehen diese Modi im Zusammenhang mit meinen Selbstverletzungen? Wie?		
<b>HANDLUNGSPLAN:</b>	<b>SCHRITT 1:</b> Erkennen, dass die strafenden oder fordernden Eltern NICHT SIE SELBST sind. Identifizieren Sie den Ursprung. Eine Möglichkeit, das zu tun, ist eine sichtbare Repräsentation des betreffenden Elternteils zu machen, wie z. B. die Stoffpuppen, die wir in der Gruppe benutzen. Sie können auch ein Bild aus Zeitschriftenausschnitten, Zeichnungen oder einem Foto machen. Nachdem Sie die Stimmen als nicht Ihre eigene identifiziert und deren Ursprung gefunden haben, kann Ihr gesunder Erwachsener entscheiden, ob die Aussage der Stimmen wahr oder falsch ist, hilfreich oder schädigend usw.	
Was werden Sie tun, um Schritt 1 zu vollziehen?		
Tun Sie das und beschreiben Sie das Ergebnis.		

Der **strafende Elternmodus** betrifft die negativen und kritischen Botschaften, die wir von für uns wichtigen Personen in unserer (frühen) Kindheit aufgenommen und verinnerlicht haben. Dieser Teil ist eine harte Kritik, die niemals befriedigt wird. Wenn dieser Modus aktiv ist, rasen uns häufig Gedanken und Botschaften wie die unten genannten durch den Kopf.

- ▶ *»Du bist dumm, du solltest es doch eigentlich besser gewusst haben«*
- ▶ *»Du hast Strafe verdient, du bist ein Verlierer«*
- ▶ *»Du taugst zu nichts«*
- ▶ *»Warum kannst du nicht so sein wie deine Geschwister?«*
- ▶ *»Du bist an allem schuld«*
- ▶ *»Du bist ein Versager«*
- ▶ *»Die Fehler deiner Geschwister sind deine Schuld«*
- ▶ *»Du bist der Älteste, du solltest es doch besser wissen«*
- ▶ *»Du bist böse«*
- ▶ *»Du wirst in deinen Leben nie glücklich sein«*

Meine häufigste/stärkste strafende oder fordernde Botschaft:

---

---

---

Was ist ihr Ursprung? Wonach klingt sie?

---

---

---

Beweise, die die Botschaft unterstützen:

---

---

---

Beweise, die die Botschaft widerlegen oder sie einordnen:

---

---

---

Was würden die Therapeuten und die Gruppe zu mir über diese Botschaft sagen?

---

---

---

**(1) Kognitive Gegenmittel**

Dies sind Aussagen, die Sie jederzeit zu sich selbst sagen können. Sie widersprechen den strafenden/fordernden Eltern in Ihnen.

**Beispiel**

Immer, wenn Sie einen Fehler machen, denken Sie: »Ich bin ein Idiot«.

Ein kognitives Gegenmittel wäre: »Ich bin kein Idiot, wenn ich einen Fehler mache, es zeigt nur, dass ich ein ganz normaler Mensch bin. Ich versuche daraus zu lernen.« Dieses Beispiel zeigt, wie man den Fehler in ein angemessenes Verhältnis setzt. Manche Fehler haben Konsequenzen und können sich in unseren Beziehungen oder der Arbeit auswirken. Wenn Sie aber die Einstellung »aus Fehlern lernen« annehmen, anstatt in den strafenden Elternmodus zu wechseln und sich einen »Idioten« zu nennen, werden Sie mit Sicherheit erfolgreicher sein. Es gibt keine Belege dafür, dass Beschimpfungen, wie z. B. sich selbst Schimpfnamen zu geben, die Leistung einer Person verbessern. Die Fähigkeit, Fehler zu erkennen und daraus zu lernen, ist im Gegenteil ein effektiver Weg, um sich zu verbessern.

Kurz gesagt: All das oben Beschriebene ist ein Beispiel für ein kognitives Gegenmittel.

Die Schritte sind:

- (1) Erkennen Sie die Aussagen bzw. Behauptungen Ihrer strafenden/fordernden Eltern.
- (2) Denken Sie immer daran, dass dies nur Ihre strafenden/fordernden Eltern sind und nicht die Realität!
- (3) Überlegen Sie, ob Sie den Aussagen/Behauptungen Ihrer strafenden/fordernden Eltern auf eine andere Art und Weise begegnen können, etwa wie im obigen Beispiel. Wenn ja, schreiben Sie es auf eine Karte. Wenn nicht, bitten Sie jemanden dafür um Hilfe.
- (4) Halten Sie die Karte griffbereit, damit Sie sie möglichst oft ansehen können.

**(2) Erlebnisaktivierende Gegenmittel**

Das sind Erfahrungen oder Erlebnisse, die Sie bewusst bzw. gezielt gedanklich aufrufen können und die dem Denken, Fühlen oder den Verhaltensweisen Ihres strafenden Elternmodus widersprechen.

**Beispiel**

Finden Sie eine Möglichkeit, sich eine Zeit/eine Situation in Erinnerung zu rufen, zu der Sie sich nicht als Idiot gefühlt haben und erleben Sie diese gedanklich wieder. Das kann bspw. eine gute Bewertung Ihrer Arbeit sein, dass Sie jemand eine gute Freundin genannt oder als Ihnen die Gruppe sagte, dass Sie einen klugen oder lustigen Kommentar gegeben haben. Das Gegenmittel muss ganz individuell gestaltet sein und eine Zeit/eine Situation spiegeln, in der Sie *nicht* das gefühlt haben, was Ihre strafenden/fordernden Eltern sonst behaupten. Menschen mit einem starken strafenden/fordernden Elternmodus tendieren dazu, ihre Fehler und sonstige erlebnisaktivierenden Beweise, die ihre falschen Alles-oder-nichts-Bewertungen bestätigen, immer wieder innerlich abzuspielen. Diese »emotionalen Prügel« fordern ihren Tribut. Da der Gefühlsteil eines jeden Modus außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung funktionieren kann, ist es umso wichtiger, diesen Teil aufzuspüren und erlebnisaktivierende Gegenmittel dafür zu entwickeln. Wenn Sie einen starken strafenden/fordernden Elternmodus haben, wissen Sie sicherlich ganz genau wie es ist, sich unzulänglich zu fühlen. Was Sie aufspüren, entwickeln und stärken müssen, ist das Gefühl von Kompetenz und Wert oder etwas anderes, das emotional Ihren strafenden/fordernden Eltern widerspricht.

Nehmen Sie eine problematische Aussage Ihrer strafenden/fordernden Eltern, um daran zu arbeiten. Stellen Sie fest, was der fühlende Teil des Modus ist und schreiben Sie es auf. Verwenden Sie diese Informationen, um Ihr persönliches erlebnisaktivierendes Gegenmittel zu finden.