

Arbeitsblatt: Verständnis und Umgang mit dem Wütenden Kind-Modus

Einführung: Das wütende Kind verstehen

Der **wütende Kind-Modus** und der **impulsive Kind-Modus** sind keine Zeichen von Boshaftigkeit, sondern ein Ausdruck von Schmerz, Hilflosigkeit und unerfüllten bzw. ungelebten Bedürfnissen. Sie sind eine Reaktion auf erlebte Ungerechtigkeit und Verletzungen in der Kindheit, besonders wenn emotionale Grundbedürfnisse dauerhaft missachtet wurden. Das Ziel der Therapie ist nicht, diese Anteile zu unterdrücken, sondern ihre ursprünglichen Bedürfnisse zu verstehen, sie auf gesund-erwachsene Weise auszudrücken bzw. zu erfüllen.

1. Facetten des wütenden und impulsiven Kind-Modus

Wütendes Kind	Impulsives Kind
Auslöser: Gefühle von Ungerechtigkeit, Enttäuschung, Verrat, oder das Gefühl, nicht gehört zu werden	Auslöser: Langeweile, innere Leere, überfordernde Gefühle, oder der Wunsch nach sofortiger Befriedigung
Verhalten: Wutausbrüche, verbale Aggression, Zerstörung von Gegenständen, das Einreden auf andere, um sich durchzusetzen	Verhalten: Spontane, oft unüberlegte Handlungen, z.B. exzessives Shopping, Drogenkonsum, riskantes Fahren, Selbstverletzung
Gefühl: Heftige, brennende Wut und eine starke innere Anspannung, die sich entladen muss	Gefühl: Ein überwältigendes Gefühl von Drang, das sofortige Linderung oder Stimulation sucht

2. Die Entstehungsgeschichte: Unerfüllte Bedürfnisse

Der wütende beziehungsweise impulsive Kind-Modus entsteht oft in einem Umfeld, in dem das **verletzliche Kind** keine gesunde Möglichkeit hatte, seine Bedürfnisse auszudrücken.

- **Wütendes Kind:** Entsteht, wenn die Bedürfnisse nach **Gerechtigkeit, Anerkennung und Sicherheit** chronisch missachtet wurden. Das Kind hat gelernt, dass Wut die einzige Möglichkeit ist, um sich Gehör zu verschaffen oder sich zu schützen. Es ist eine verzweifelte Reaktion auf emotionale Verletzungen.
- **Impulsives Kind:** Entsteht oft, wenn das Kind gelernt hat, dass seine Bedürfnisse nach **Nähe und Trost** unerfüllt bleiben. Stattdessen wurden vielleicht materielle Dinge oder kurzfristige Belohnungen angeboten, was zu einer Strategie der **schnellen Bedürfnisbefriedigung** führt, die aber nie nachhaltig befriedigt.

3. Therapeutisches Ziel: Den Kind-Modus in den Griff bekommen

Die Bearbeitung dieser Modi zielt darauf ab, dem **gesunden Erwachsenen-Modus** beizubringen, wie er mit diesen Anteilen umgehen kann.

- **Gefühle zulassen und spüren:** Dem Kind erlauben, wütend oder impulsiv zu sein, ohne es sofort zu bestrafen.
- **Wut adäquat äußern:** Gesunde Wege finden, die Wut zu kanalisieren (z.B. Sport, Musik, kreativer Ausdruck).
- **Bedürfnisse adäquat kommunizieren:** Lernen, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen und direkt, ohne Wut oder Impulsivität, zu äußern.

4. Reflexionsfragen und Übungen

Nutzen Sie die folgenden Fragen, um ein tieferes Verständnis für Ihre wütenden / impulsiven Modi zu gewinnen:

A) Zum Wütenden Kind:

1. **Welches Bedürfnis steht hinter der Wut?**
 - **Beispiel:** "Hinter meiner Wut, als mein Partner mich unterbrochen hat, stand das Bedürfnis nach **Respekt** und gehört zu werden."
2. **Welches Gefühl liegt hinter der Wut?**
 - **Beispiel:** "Hinter der Wut, als ich mich nicht durchsetzen konnte, lag eigentlich die tiefe Angst, dass meine Meinung unwichtig ist und dass ich nicht gut genug bin."
3. **Wie versucht der Patient sich durch den Wütenden Kind-Modus das eigentliche Bedürfnis zu erfüllen und ist dies erfolgreich?**
 - **Beispiel:** "Ich versuche, das Bedürfnis nach Respekt zu erfüllen, indem ich laut werde und schreie. Das führt jedoch dazu, dass mein Partner sich zurückzieht, was genau das Gegenteil von Respekt bewirkt. Es ist nicht erfolgreich."
4. **Was wäre eine gesund erwachsene Reaktion im Umgang mit dem wütenden Kind?**
 - **Beispiel:** "Anstatt zu schreien, könnte ich sagen: 'Ich fühle mich gerade nicht gehört. Es ist mir wichtig, dass du mir zuhörst. Können wir bitte einen Moment innehalten?'"

B) Zum Impulsiven Kind:

1. **Welches Bedürfnis steht hinter der Impulsivität?**
 - **Beispiel:** "Hinter dem Drang, spontan teure Dinge zu kaufen, steckt ein Bedürfnis nach **Trost** und **Aufmerksamkeit**, das mir als Kind gefehlt hat."
2. **Welches Gefühl liegt hinter der Impulsivität?**
 - **Beispiel:** "Hinter dem impulsiven Essanfall lag ein tiefes Gefühl von **Leere** und **Einsamkeit**."
3. **Wie versucht der Patient sich durch den impulsiven Kind-Modus das eigentliche Bedürfnis zu erfüllen und ist dies erfolgreich?**
 - **Beispiel:** "Ich versuche, die Leere mit dem Essen zu füllen. Es fühlt sich für einen kurzen Moment gut an, aber danach fühle ich mich nur noch schlechter und die Leere ist wieder da. Es ist nicht erfolgreich."
4. **Was wäre eine gesund erwachsene Reaktion im Umgang mit dem impulsiven Kind?**
 - **Beispiel:** "Ich werde anerkennen, dass ich mich leer fühle, und anstatt impulsiv zu handeln, werde ich einen guten Freund anrufen oder ein Buch lesen, um mir echten Trost zu spenden."