

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAG SEINER
HAUS NEUENWELT



Simone Kriebs

Die entspannte Familie

Wie man aus einer Mücke
keinen Elefanten macht

Unter Mitarbeit von Oliver Ruppel

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



INHALT

EINLEITUNG	7
Familie im Stress	11
Kindheit ist kein Sonderstatus	17
1. WAS UNSERE KINDER BRAUCHEN	29
Gefühle erkennen	38
Warum wir etwas mögen oder eben nicht	44
Selbstvertrauen stärken	47
Erfahrungsspielräume schaffen	54
Autonomie und Verantwortung	55
Grenzen achten	58
Authentische zwischenmenschliche Beziehungen	64
Mit gutem Gewissen für sich sorgen	69
Weniger ist mehr	69
Gelassenheit und Zeit	76
2. WAS MAN ÜBER DAS GEHIRN ZUM THEMA ERZIEHUNG WISSEN MUSS	80
Und täglich grüßt das Murmeltier	80
Ich sehe was, was du nicht siehst	89
Ich fühle, also bin ich	94
Beziehung, Lernen, Schule	98
3. STOLPERSTEINE IN FAMILIEN	107
Harmonie um jeden Preis	108
Sein Kind muss man schützen	112
Eltern müssen immer einer Meinung sein	116
Mein Kind muss mich doch verstehen	123
Regeln, Grenzen, Rituale	128

4. ANREGUNGEN FÜR EINE	
ENTSPANNTE FAMILIE	140
Orientierung	141
Führungskompetenz.....	149
Konflikte	175
Kinder sind die besten Spiegel	181
Vertrauen.....	186
Ernährung	190
Schule.....	196

ÜBUNGEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN	
AUSSTIEG AUS ALTEN MUSTERN	209

NACHWORT	217
ANMERKUNGEN	218
LITERATUREMPFEHLUNGEN	220

*Ein Mann klatscht alle 10 Sekunden in die Hände.
Nach dem Grund für dieses merkwürdige Verhalten
befragt, erklärt er: »Um die Elefanten zu verscheuchen.«
Auf den Hinweis, es gäbe hier doch keine Elefanten,
antwortet der Mann: »Na, also! Sehen Sie?«*

(Paul Watzlawick)

EINLEITUNG

Heute ist fast jeder irgendwie im Stress. Der gesellschaftliche Leistungsanspruch hat sich verstärkt, die Forderung nach sozialer Anpassung erhöht den Druck auf jeden Einzelnen. Familien stehen heute im Zentrum dieser Leistungsanpassung. Jeder strebt nach Perfektion, Eltern wollen alles richtig machen – mit der Erwartung, dass Kinder sich dadurch perfekt entwickeln. Aber was ist Perfektion und woran soll man sich anpassen?

In den letzten Jahrzehnten gab es eine Vielzahl von Erziehungsmodellen und Ansichten, wie Erziehung sein sollte. Diese Modelle waren stets Ausdruck der Zeit und der gesellschaftlichen Strukturen. Diese gesellschaftliche Orientierung hat zunehmend an Einfluss verloren. Heute existiert eine Vielzahl von Meinungen, wie Kinder erzogen werden müssten. Dies führt zu einer recht großen Verunsicherung bei vielen Eltern. Statt äußerer Orientierung benötigen Eltern eine innere Haltung. Kinder brauchen kein Erziehungsmodell, sondern Eltern, die ihnen Orientierung bieten und in der Lage sind, mit ihnen authentisch in Kontakt zu treten.

Kinder sind von Geburt an eigenständige Menschen und sollten als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft angesehen werden. Der Begriff Kindheit suggeriert, ein noch zu entwickelnder Mensch zu sein. Unsere Vorstellungen über junge Menschen sind vielfach geprägt von der Annahme, dass sie egoistisch und triebgesteuert auf die Welt kommen und erst durch erzieherische Maßnahmen zu sozialen Wesen gemacht werden. Sätze wie:

»Dem muss man mal Manieren beibringen« oder »Der hat eine schlechte Kinderstube«, machen solche Einstellungen deutlich. Da aber viele von uns selbst mit dieser Grundhaltung erzogen wurden, haben wir unbewusst diese Einstellung übernommen, die uns daran festhalten lässt, dass Kinder eine besondere Behandlung benötigen.

Die heutige Kleinkindforschung zeigt, dass junge Menschen alle Potenziale und Fähigkeiten mitbringen, die sie für ihr Leben brauchen. Erzieherische Ziele wie Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit, Lernmotivation sind genetisch angelegte »Programme«, die nicht erst durch erzieherische Maßnahmen zutage gebracht werden.

In der Arbeit mit Eltern stelle ich häufig fest, dass viele gut gemeinte erzieherische Maßnahmen erst das Problem erzeugen.

Die Haltung, dass, wenn ein Kind auffällig reagiert, die Ursache in ihm zu finden ist, führt dazu, dass junge Menschen immer mehr unter die Lupe genommen werden, um möglichst frühzeitig Defizite auszubügeln. Dabei sind Kinder genau wie erwachsene Menschen soziale Wesen, die auf ihre Beziehungen zu anderen und auf ihr Umfeld reagieren. Mir gefällt der Vergleich von Henning Köhler¹ von Kindern mit Zimmerpflanzen. Niemand käme auf die Idee, wenn eine Pflanze nicht richtig gedeiht, den Fehler bei ihr zu suchen. Wir würden uns Gedanken machen, ob der Standort günstig ist oder ausreichend Wasser und Nährstoffe vorhanden sind. Ist jedoch bei einem Kind etwas auffällig, dann fällt der Blick als erstes auf mögliche »Fehlfunktionen« des Kindes.

Heute fühlt sich fast jeder zur Hobbypädagogik berufen. Eine Vielzahl von Erziehungsratgebern zu jedem Thema und jedem Alter sollen helfen, dass wir als Eltern alles richtig machen können. Kinder sind jedoch Menschen und keine Maschinen. Sie wollen nicht perfektioniert, sondern geliebt werden. Kinder wollen keine perfekten Eltern, sondern Erwachsene, die sie lieben, wie sie sind, und sich kümmern. Der Perfektionswahn stresst alle Familienmitglieder gleichermaßen und verhindert echten zwischenmenschlichen Kontakt. Jeder spielt nur eine Rolle.

Ich stimme dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul² bei seiner Forderung zu, mit dem Erziehungsspiel aufzuhören und sich mit der eigenen inneren Haltung auseinanderzusetzen. Ich glaube, dass ein respektvolles Miteinander in einer Familie sich nur entwickeln kann, wenn die Erwachsenen bereit sind, sich mit ihren unbewussten »Programmen« zum Thema Erziehung auseinanderzusetzen. Dieses Buch bietet Hilfestellungen, eine solche entspannte Haltung zu finden.

Ein besseres Verständnis von Hirn- und Entwicklungsprozessen soll Eltern darin unterstützen, das Vertrauen in biologische Fähigkeiten und natürliche Entwicklungsprozesse zurückzugewinnen. Was ist natürlicher, als ein Miteinander zu leben? Es soll Mut machen, aus den leistungsüberzogenen Erwartungen auszusteigen und eigenständig zu authentischen Entscheidungen zu kommen, für die wir Verantwortung tragen.

Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich in den ersten Jahren als Mutter von ständigen Belehrungen und gut gemeinten Ratschlägen verunsichert wurde. Als junge

Mutter ist es so gut wie unmöglich, sich vor diesen übergriffigen Einmischungen zu schützen. Völlig fremde Menschen an Supermarktkassen oder in Fußgängerzonen meinen, ungefragt ihren Rat kundtun zu müssen. Dabei spielen sich teils völlig absurde Situationen ab, wie z. B. als mein Sohn vor einem großen Container mit Sandspielzeug stand und friedlich das bunte Plastikzeug betrachtete und mir eine ältere Frau zurief: »Nun kaufen sie dem armen Kind doch mal was!« Einfach so, völlig aus dem Zusammenhang und vor allem, ohne uns zu kennen.

Noch schlimmer waren die Gespräche in Krabbelgruppen, Kindergärten oder Schulen, in denen Eltern regelmäßig über die neuesten Trends der optimalen Förderung wetteiferten. Mein Druck war groß, ich wollte – natürlich wie alle anderen auch – eine gute Mutter sein. Um ja eine optimale Förderung für meinen Sohn zu gewährleisten, rannte ich zum Logopäden, Motopäden und Ergotherapeuten. Doch ich hatte den Eindruck, je mehr ich mich bemühte, den sozialen Anforderungen gerecht zu werden, desto unsicherer wurde ich.

Mein Schlüsselerlebnis hatte ich, als mein sechsjähriger Sohn im Kindergarten war und eine Erzieherin mir sagte, dass sie sich um mein Kind Sorge: »Ihr Sohn ist sehr lebhaft und springt viel herum, und ich habe den Eindruck, dass er sich nicht spürt. Ich denke, es ist wichtig, dass Sie ihn auf Hyperkinetische Störung (ADHS) untersuchen lassen, denn sonst bekommt er in der Schule Probleme.« Sie kam gerade von einer Fortbildung zu diesem Thema. Ich ließ mir von der Erzieherin die Fortbildungsunterlagen geben, um mir einen besseren Eindruck machen zu können. Als ich dann die Darstel-

lung mit meinem Sohn verglich, fand ich das nicht plausibel. Sicher gab es Momente, in denen mein Sohn aufgekrazt und lebhaft war. Momente, in denen er auf Bäume kletterte, sich auf den Boden legte oder rumhampelte, statt ruhig am Tisch zu sitzen. Doch genauso hatte er ruhige und entspannte Phasen. Er konnte lange puzzeln, friedlich mit Lego spielen oder Geschichten lauschen, die ich ihm vorlas.

Ich war selbst als Kind sehr aktiv und bewegungsfreudig und zum Glück von meinen Eltern dadurch nie als krank eingestuft worden. Ich weiß noch genau, wie leid ich es war, dieser ständigen defizitären Sicht auf mein Kind nachzugeben, um mein schlechtes Gewissen zu beruhigen. Das hatte mein Kind nicht verdient. Ich beschloss, aus dem sozialen Wahnsinn und den Rastern gängiger Erziehungsmethoden auszusteigen. Ich wollte wieder auf meinen gesunden Menschenverstand und mein Gefühl vertrauen.

Die Familie im Stress

Eltern haben häufig große Sorge um die Zukunft ihrer Kinder. Sie möchten alles dafür tun, dass ihre Kinder im späteren Leben finanziell gut dastehen und beruflichen Erfolg haben. Diese Sorge stresst. Erziehung muss funktionieren, was bedeutet, der junge Mensch fügt sich in die sozialen Anforderungen ein. Dann sind Eltern beruhigt, und das Gefühl, alles richtig gemacht zu haben wird noch dazu vom sozialen Umfeld bestätigt. Jungen Menschen wird immer stärker die Eigenverantwortung für ihr Leben entzogen. Ich kann mich nicht erinnern, dass zu meiner Schulzeit Eltern sich gleichermaßen für die schulischen Aufgaben/Leistungen ihrer Kinder ver-

antwortlich gefühlt haben wie heute. Mittlerweile gibt es schon Einführungskurse für Eltern an Universitäten. Jeder möchte, dass sein Kind nach der vierten Klasse auf das Gymnasium wechselt, denn ohne Abitur hat man ja heutzutage keine Perspektive! Dann steht man auf dem Abstellgleis der Gesellschaft, und als Eltern hat man versagt. Ich selbst bin nach der vierten Klasse zunächst zur Hauptschule gewechselt, und das war für meine Eltern völlig in Ordnung. Ich hatte nie den Eindruck, dass sie das als ihr Versagen ansahen oder dass ich deswegen weniger wertvoll für sie war.

Der Satz: »Man kann auch ohne Abitur glücklich werden«, den ich oft als Postkarte in Lehrerzimmern hängen sehe, beinhaltet doch auch, dass man es mit einem Abitur auf jeden Fall wird. So vermitteln wir jungen Menschen, dass sich die Mühe der Anpassung lohnt und am Ende ein glückliches Leben steht. Mit Partner, Kind, Reihenhaus und Hund. Dieser Illusion sind wir ja auch schon aufgesessen. Es sind nicht der äußere Status und materieller Besitz, die eine gestärkte Persönlichkeit herausbilden. Innerlich ist uns das bewusst. Im Kontakt mit unseren Kindern rutschen wir aber leider schnell in ein Rollenverhalten, das unseren eigenen Selbstwert schwächt und zur Anpassung und Entfremdung von uns selbst führt. Es ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, auch in schwierigen Lebensphasen innere Lösungen zu finden.

Nicht der Schulabschluss oder der Notendurchschnitt verhelfen uns zu einem zufriedenen Leben. Es sind meines Erachtens nach Grundüberzeugungen wie diese:

1. Ich vertraue auf mich, meine Kompetenzen und Fähigkeiten.
2. Es ist erlaubt, Fehler zu machen, denn sie sind wertvolle Erfahrungen.
3. Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab, sondern ich bin wertvoll, weil ich ich bin.
4. Ich treffe eigenständig Entscheidungen und trage die Verantwortung dafür.

Wir brauchen Eltern, die an ihre Kinder glauben und Vertrauen haben, dass ihre Kinder für das Leben und seine Herausforderungen selbst gute Lösungen suchen. Dafür müssen wir aufhören, sie vor jeder unangenehmen Erfahrung zu schützen. Kinder haben ein Recht auf eigene Erfahrungen – mit allen Emotionen, die das Leben bietet. Wir können sie einladen, an unseren Erfahrungen teilzuhaben. Wir können sie bestärken, sich auszuprobieren und unterstützen, indem wir ihnen beistehen, wenn etwas misslingt.

Eine gestärkte Persönlichkeit zeichnet sich dadurch aus, erfolgreiche Bewältigungsstrategien für die Probleme des Lebens zu finden, sich nicht von Fehlern und Misserfolgen entmutigen zu lassen, sondern sie als Erfahrungswerte zu betrachten. Wir könnten uns entscheiden, Kindern das Gefühl zu geben, dass ihr Wert nicht von einer schulischen Leistung abhängig ist.

Wenn meine Kinder mit einer schlechten Note nach Hause kamen, habe ich immer gesagt: »Das ist zwar eine fünf, aber du bist immer meine Nummer eins.« Ich wollte ihnen Mut machen, dass diese Note nichts über ihre Persönlichkeit aussagt und ihnen vermitteln, es findet sich immer ein Weg, wie es weitergeht. Meine Tochter

hatte beispielsweise im zweiten Schuljahr noch große Schwierigkeiten beim Lesen. Die besorgte Klassenlehrerin bat mich, regelmäßig mit ihr zu üben, damit sie den Anschluss nicht verpasse. Ich spürte sofort die innere Unsicherheit wieder, wusste aber genau, wenn ich das Thema Lesen in den Mittelpunkt stellte, dass das für das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl meiner Tochter nicht förderlich sein konnte. Ich entschied mich gegen den Rat der Lehrerin und ließ mein Kind lieber Dinge tun, die ihm Spaß machten. Manchmal ließ sich sogar beides miteinander verbinden. Wenn sie z. B. Schule spielen wollte, dann übernahm sie natürlich die Rolle der Lehrerin und ich die der Schülerin. Wenn ich nun ein Diktat schreiben musste, so las sie mir von sich aus einen Text vor und hat diesen anschließend sogar korrigiert. Dabei fühlte sie sich jedoch in einer machtvolleren Position und nicht so ausgeliefert wie sonst in der Schülerrolle.

*»Ich erziehe mein Kind jetzt antiautoritär,
und es macht trotzdem nicht, was ich will.«*

(Nina Hagen)

Mir fällt in der Arbeit mit Familien und Schulen immer wieder auf, dass sich die Erwachsenen als erfolgreich im Miteinander erleben, wenn sie junge Menschen von ihrer Meinung überzeugen. Was die Erwachsenen besonders stresst und frustriert ist, dass sie regelmäßig die Erfahrung machen, dass sie dieses Ziel nicht erreichen. Dann wird nach neuen Tipps und Tricks gesucht, ähnlich wie in einem Verkaufsgespräch, den anderen davon zu überzeugen, dass die eigene Meinung sehr wohl richtig

ist. So soll das Kind doch bitte einsehen, dass man es schließlich nur gut meint und es auch besser weiß – immer in der Hoffnung, dass der junge Mensch dann ein erwünschtes Verhalten zeigt. Ich glaube, wir müssen zu einer neuen Führungskultur im Umgang mit jungen Menschen kommen. Wir sollten aufhören, uns in Allmachtsvorstellungen zu verlieren und anerkennen, dass junge Menschen von Geburt an autonome Wesen sind. Wie es in dem Film »Dirty Dancing« schon heißt: »Das ist dein Tanzbereich, das ist mein Tanzbereich«, sollten wir uns bemühen, uns unsere Einflussmöglichkeiten und besonders auch unsere Grenzen bewusst zu machen. Das stärkt uns ungemein und nimmt uns den Stress. Wir haben die Chance, zu einer klareren Haltung zu kommen und uns als wirkungsvoller zu erleben, wenn wir Ziele verfolgen, die in unserem Einflussbereich liegen.

Nehmen wir mal als Beispiel das Zähneputzen. In vielen Familien mit kleinen Kindern führt das Thema regelmäßig zu Konflikten. Den Eltern ist es besonders wichtig, die Kinder haben keine Lust dazu und äußern das auch lautstark. So habe ich mich damals auch schon halb auf meinem Kind sitzend, ihm die Zahnbürste in den Mund schiebend, wiedergefunden, nachdem alle Erklärungen, Androhungen oder Kompromissangebote ins Leere gelaufen waren. Ich habe immer nach einer Methode gesucht, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wenn das gelingt, dann ist das schön, doch wenn nicht, ist genau das der Knackpunkt. Wenn unser Hauptinteresse die Einvernehmlichkeit ist, dann erleben wir uns immer wieder als gescheitert, sobald unser Gegenüber nicht mitspielt. Wir fangen dann entweder an, unsere eigene Position aufzugeben oder die Position des anderen zu bekämpfen.

Wie kann es also gelingen, sich selbst treu zu bleiben und die Meinung des anderen zu akzeptieren? Für mich war klar, dass ich meinem dreijährigen Sohn die Verantwortung für seine Zahnhygiene nicht übertragen wollte. Ob also die Zähne geputzt werden oder nicht, stand somit gar nicht zur Verhandlung. Mein Ziel war also, die Zähne mit ihm gemeinsam zu putzen. Was sollte also der pädagogische »Eiertanz«? Ich fragte mich, was sein Entscheidungsspielraum in dieser Situation wirklich war? Letztlich doch die Art und Weise, *wie* es abläuft. Und das hatte er mir ja deutlich gezeigt. Also sagte ich beim nächsten Mal zu ihm: »Ich will, dass wir jetzt deine Zähne putzen, das ist mir sehr wichtig, damit deine Zähne gesund bleiben. Ich weiß, dass du das nicht gerne machst, und das ist auch in Ordnung. Deine Zähne werden wir trotzdem auf jeden Fall putzen. Du kannst aber entscheiden, wie wir das machen – mit viel Geschrei oder friedlich.« Nun war der Verhandlungsspielraum klar, und ich übernahm die Verantwortung dafür, dass seine Zähne unbedingt geputzt werden sollten. Auch wenn wir da nicht einer Meinung waren.

Klare Haltungen bieten Orientierung, und erreichbare Ziele signalisieren unserem Unbewussten Sicherheit. Kinder treffen so auf sichere Wegbegleiter, statt auf verunsicherte Erzieher. Erwachsene bieten dann Spielräume, in denen man Erfahrungen machen kann und eigene Meinungen akzeptiert werden, auch wenn ich als Kind nicht alles entscheiden kann. Altersgemäß verschieben sich diese Verantwortungsbereiche natürlich. Daher ist es auch wichtig, immer wieder auszuloten, wie sich alle Familienmitglieder im Zusammenleben fühlen.

geschoben werden, sind häufig Hinweise, dass Verantwortungsbereiche überprüft werden müssen. Meist ist es für uns Erwachsene schwer, die Verantwortung loszulassen und zu akzeptieren, dass unsere Kinder ihre eigenen Erfahrungen im Leben sammeln müssen. Wir wollen sie um jeden Preis schützen, wenn es sein muss, auch vor dem Leben – wie der überbesorgte Vaterfisch Marlin in dem Kinderfilm »Findet Nemo«, zu dem seine Freundin Dorie sagt: »Du kannst ihm doch nicht versprechen, dass ihm nie etwas passiert! Dann passiert ihm ja nie etwas!«

Kindheit ist kein Sonderstatus

Die sprachliche Differenzierung zwischen Kind und Erwachsenem und die besondere Lebensphase der Kindheit hat eine lange Tradition. Erst einmal ist mit dem Begriff »Kind« ein Verwandtschaftsverhältnis beschrieben, ebenso wie mit den Bezeichnungen Vater, Mutter, Onkel oder Tante. Seit Anfang des 15. Jahrhunderts beschreibt Kindheit eine zeitliche Lebensphase, in der sich ein Mensch befindet. Diese Kindheit wird häufig als defizitär betrachtet und mit mangelnden Kompetenzen und Fähigkeiten assoziiert. Vermutlich wurde mit Beginn der Industrialisierung aufgrund der mangelnden »Funktionalität« junger Menschen Kindheit als Sonderstatus begründet. Für die Industrialisierung benötigte man gut funktionierende Menschen, die gehorsam ihre Aufgaben erledigten. Dazu brauchte man eine gewisse Vorbereitung, die in der Kindheit herausgebildet werden sollte. Zu dieser Zeit wird auch in der analytischen Psychologie nach Freud der Mensch als triebgesteuertes, egoistisches Wesen beschrieben, das erst durch den Prozess der Erziehung eine soziale Reife entwickeln kann.

Diese Sichtweise wurde durch die darwinistische Evolutionstheorie stabilisiert, in der der Mensch vom Affen abstammt und Tiere als etwas Wildes und Unzivilisiertes angesehen werden. Das Kind wird dadurch als noch nicht fertiger, nicht vollwertiger Mensch betrachtet und gesellschaftlich auch so behandelt. In vielen erzieherischen Zusammenhängen ist es üblich, dass Persönlichkeitsrechte und individuelle Grenzen junger Menschen überschritten werden. Dies kommt heute den meisten Erwachsenen völlig normal und gerechtfertigt vor. Fotos ihrer Kinder posten Eltern ungefragt auf sozialen Plattformen, Kinderzimmer werden durchsucht, geschenkte Spielekonsolen oder Handys nach Belieben eingezogen. Übergriffigkeit wird selbst von pädagogischem Fachpersonal verlangt. Beispielsweise werden Eltern von Schulen häufig aufgefordert, regelmäßig die Tornister ihrer Kinder zu durchsuchen, um Informationsbriefe zu erhalten.

Mittlerweile werden Handys ausspioniert, es gibt Überwachungsapps, die auf den Telefonen der Kinder installiert werden, bis hin zu Videokameras, die Zimmer kontrollieren wie Gefängnisse. All das findet immer noch – wie damals zu Beginn der Industrialisierung – unter dem Deckmantel statt, dass dieser Lebensabschnitt eines besonderen Schutzes bedürfe. Was wir jedoch unseren Kindern signalisieren, ist die Normalität der Grenzüberschreitungen. Wir selbst erfahren ebenfalls Übergriffigkeiten in unseren Persönlichkeitsrechten in unserem Alltag. Selbst das Mobiltelefon der Bundeskanzlerin wurde abgehört, ohne dass es deshalb größere Konflikte gab. Derartige Eingriffe in die Persönlichkeit werden mittlerweile als üblich angesehen. Der unsensible Umgang mit

Persönlichkeitsgrenzen zeigt sich überall im Miteinander unserer Gesellschaft. So ist es nicht verwunderlich, dass junge Menschen infolge der Grenzüberschreitungen, die ihnen widerfahren, sich ebenfalls im Kontakt mit anderen Menschen übergriffig verhalten. Sie haben ja »gute« Vorbilder.

Somit beschreiben die Begriffe »Kinder« und »Erwachsene« meist Rollen, die gespielt werden. Sobald sich Menschen aber aus einer Rolle heraus verhalten, fehlt das Menschliche, die persönliche Beziehung. Wenn Erwachsene die Erwachsenenrolle einnehmen, wechseln deren Kinder in die Kinderrolle, und es entwickelt sich ein Rollenspiel, bei dem beide Parteien sich nicht mehr auf einer menschlichen Ebene begegnen können. Durch das Spielen dieser Rollen verlieren beide Parteien den Kontakt zur eigenen Persönlichkeit mit den individuellen Bedürfnissen, die jeder hat. Der Kontakt zum eigenen Ich wird damit verbaut, und beide werden immer tiefer in die Rolle, die sie meinen ausfüllen zu müssen, getrieben. So sehen Erwachsene sowohl sich selbst als auch ihre Kinder nicht mehr in der Gesamtheit ihrer Persönlichkeit. Keiner wird innerhalb der Familie mehr als das Wesen wahrgenommen, das er wirklich ist. Das führt dazu, dass jeder sich defizitär, falsch und zumindest nicht wohlfühlt. Aber da alle Menschen nach Anerkennung streben, suchen sie diese nun durch Anpassung an das Leistungsprinzip dieser Gesellschaft. Innerlich zieht sich aber jeder in sich zurück, da er sich nicht als der Mensch wahrgenommen fühlt, der er ist. So stürzt sich der Vater in Arbeit, die Kinder sitzen vor dem Computer oder Fernseher, die Mutter organisiert die Familie, und dabei fühlt sich zwangsläufig jeder isoliert. Denn

die Grundbedürfnisse jedes Wesens sind Wachstum und Bindung.³ Die innere Isolation widerspricht aber diesen Bedürfnissen.

In der Arbeit mit Eltern und Lehrern stelle ich immer wieder fest, dass uns häufig die Empathie für junge Menschen verloren gegangen ist. Wir kategorisieren und neigen zu Fehlinterpretationen, unter denen wir selbst als Kinder gelitten haben. Als mein Sohn 13 Jahre alt war, fragte er mich morgens nach Kreppband, das er für die Schule brauchte. Wir suchten im morgendlichen Stress alle möglichen Ecken ab – ohne Erfolg. Genervt von der ungeplanten Zeitverzögerung sagte ich zu ihm: »Das fällt dir aber auch früh ein!« Worauf er mich nachäffte und meinen Kommentar wiederholte. Was für eine Unverschämtheit und Respektlosigkeit, dachte ich mir und sagte das auch. Zum Glück musste mein Sohn zum Bus und ich mit dem Hund raus, denn sonst hätte es sicher noch ein kleines Wortgefecht gegeben. Typisch Pubertät, dachte ich mir, im Lehrbuch liest sich das schöner. Doch beim Spaziergang ging ich die Szene noch mal durch. Wenn die gleiche Situation mir passiert wäre, und mein Partner hätte mir zu allem Überfluss meinen Spruch an den Kopf geworfen, dann hätte ich genauso pampig reagiert. Es ist also weniger ein pubertärer Ausdruck von Respektlosigkeit, sondern viel wahrscheinlicher eine menschliche Reaktion auf eine unnötige Zurechtweisung.

Diese Fehlannahmen von Erwachsenen gegenüber jungen Menschen und die damit einhergehenden Konflikte führen dazu, dass junge Menschen untereinander häufig ein anderes Verhalten zeigen als gegenüber Erwachsenen. Viele von ihnen haben es satt, moralisiert

und nicht ernst genommen zu werden. Sie werden misstrauisch gegenüber jedem, der versucht, eine Rolle zu spielen und manipulativ zu lenken. Sie merken, dass es vielen Erwachsenen immer nur darum geht, einen Weg für Gehorsamkeit und Anpassung zu finden. Wenn sich beide Seiten in ihren Bedürfnissen nicht ernst nehmen, fehlt es auf beiden Seiten an persönlicher Verantwortung. Wenn ich aber keine persönliche Verantwortung für die Beziehung zu einem anderen übernehme, dann befinde ich mich in der Opferrolle. Ich fühle mich verletzt und unverstanden und gebe dem anderen die Schuld dafür. So entstehen zwischenmenschliche Sackgassen, in denen die Erwachsenen die Verantwortung haben, einen neuen Weg einzuschlagen.

Während eines Seminars, das ich in einer Schule hielt, fragte mich einer der Lehrer: »Was soll ich mit einem Schüler machen, der zu niemandem eine Beziehung aufbaut?« Ich antwortete: »Das gibt es nicht. Junge Menschen brauchen Beziehungen ebenso wie Essen und Trinken.« Nach kurzer Überlegung stimmte er mir zu und sagte, dass der Schüler nur zu anderen Schülern Kontakt aufbaue. Ich fragte nach seiner Einschätzung, warum dies so sei und er erwiderte: »Weil die auf seinem Niveau sind.« Diese Aussage klingt überheblich, macht aber deutlich, wie verletzt sich der Lehrer von den Zurückweisungen des Schülers fühlte. In seiner Wahrnehmung hatte er alles Mögliche ausprobiert, um das Vertrauen des Schülers zu gewinnen. Allerdings war seine Intention, dass der Schüler weniger stören und besser mitmachen sollte. Nun sollte die bessere Leistung nicht das Ziel, sondern die Folge sein. Denn Studien belegen, dass wenn wir einem Menschen Anerkennung schenken,

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Simone Kriebs

Die entspannte Familie

Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-579-08666-8

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Februar 2017

»In entspannten Familien zählt die innere Haltung.«
(Simone Kriebs)

In den letzten Jahrzehnten gab es eine Vielzahl von Erziehungsmodellen und Ansichten, wie Erziehung richtig wäre. Diese Modelle waren stets Ausdruck der Zeit und damit der gesellschaftlichen Strukturen. Dabei geht es in Familie viel eher um authentische Begegnungen, um ein gelebtes Miteinander.

Die Familientherapeutin Simone Kriebs bietet gestressten Eltern Hilfe, eine entspannte Haltung zu finden und durch ein besseres Verständnis der Entwicklungsprozesse Vertrauen in biologische Fähigkeiten und natürliche Reifeprozesse zu erlangen.

 [Der Titel im Katalog](#)