

HEYNE <

Von Thomas Gordon sind bei Heyne lieferbar:
Familienkonferenz (ISBN 978-3-453-02984-2)
Die neue Familienkonferenz (ISBN 978-3-453-07861-1)
Familienkonferenz in der Praxis (ISBN: 978-3-453-60234-2)
Lehrer-Schüler-Konferenz (ISBN 978-3-453-60326-6)
Managerkonferenz (ISBN 978-3-453-60000-3)

Über den Autor

Thomas Gordon (1918–2002) war praktizierender Psychologe in den USA. Er gehörte zu den Pionieren der humanistischen Psychologie und war der Überzeugung, dass Menschen, die in einem fürsorglichen und freiheitlichen Klima aufwachsen, in hohem Maße fähig werden, Verantwortung zu tragen und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen. Durch seine Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erkannte er die große Bedeutung der Kommunikation und gewaltfreien Konfliktlösung für die zwischenmenschliche Beziehung. Schön früh entwickelte er hierzu ein konkretes, im Alltag anwendbares Modell, das bis heute nichts von seiner Gültigkeit verloren hat. Thomas Gordon ist Bestsellerautor zahlreicher Bücher zum Thema Kommunikation, Erziehung und Beziehungen. Sein bekanntestes Buch *Familienkonferenz* wurde weltweit millionenfach verkauft. Für seine Arbeiten wurde er zudem mehrfach ausgezeichnet. Ziel seiner Methode, das Verbessern von Beziehungen und das gewaltlose Lösen von Konflikten ohne Verlierer, ist auch als Friedensarbeit im eigentlichen Sinne anzusehen, was seine dreifache Nominierung für den Friedensnobelpreis 1997, 1998 und 1999 unterstreicht. Sein umfangreiches Werk ist bei Heyne lieferbar.

Thomas Gordon

Familienkonferenz

Die Lösung von Konflikten
zwischen Eltern und Kind

Aus dem Amerikanischen
von Maren Organ

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Titel der Originalausgabe
PARENT EFFECTIVENESS TRAINING
The »No-Lose« Program for Raising Responsible Children
Erschienen bei Peter H. Wyden, Inc., New York



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Aktualisierte Taschenbuchausgabe 03/2012

Copyright © 1970, 1975, 2000 by Thomas Gordon
Copyright © 1972 der deutschsprachigen Ausgabe by
Hoffmann & Campe Verlag, Hamburg
Copyright © 2011 dieser deutschsprachigen aktualisierten Ausgabe by
Random House GmbH

Der Wilhelm Heyne Verlag, München, ist ein Verlag
der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Printed in Germany 2012

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Zürich
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60232-8

Inhalt

Vorwort 11

1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult 15

2. Eltern sind Menschen, keine Gottheiten 27

Das Konzept der Annahme 29 · *Eltern können und werden inkonsequent sein* 35 · *Eltern brauchen keine »geschlossene Front« zu bilden* 36 · *Falsche Annahme* 37 · *Können Sie das Kind annehmen, nicht aber sein Verhalten?* 40 · Unsere Definition von Eltern, die wirkliche Menschen sind 42 · Wer »besitzt« das Problem? 43

3. Wie man zuhört, damit Kinder mit einem sprechen: Die Sprache der Annahme 49

Die Macht der Sprache der Annahme 50 · *Annahme muss demonstriert werden* 54 · Annahme wortlos übermitteln 55 · *Nichteinmischung als Zeichen der Annahme* 56 · *Passives Zuhören als Zeichen der Annahme* 57 · Verbal übermittelte Annahme 60 · *Was ist mit den »typischen Zwölf«?* 66 · Einfache Türöffner 69 · Aktives Zuhören 71 · *Warum sollen Eltern aktives Zuhören lernen?* 78 · *Zur Anwendung aktiven Zuhörens notwendige Einstellungen* 82 · *Das Risiko aktiven Zuhörens* 83

4. Die Kenntnis des aktiven Zuhörens in die Praxis umsetzen 85

Wann besitzt das Kind das Problem? 86 · Wie Eltern es schaffen, dass aktives Zuhören funktioniert 92 · *Daniel: Das Kind, das sich vor dem Einschlafen fürchtet* 92 · Wann beschließt ein Elternteil, aktives Zuhören anzuwenden? 101 · Verbreitete Fehler bei der Anwendung aktiven Zuhörens 107 · *Kinder durch »Lenkung« manipulieren* 107 · *Die Tür öffnen und sie dann zuschlagen* 110 · *Der »nachplappernde Elternteil«* 112 · *Zuhören ohne Einführung* 113 · *Aktives Zuhören zur falschen Zeit* 116

5. Wie man Kindern zuhört, die zu jung sind, um viel zu sprechen 119

Wie sind Babys? 119 · Sich auf die Bedürfnisse und Probleme von Babys einstellen 121 · Aktives Zuhören anwenden, um Babys zu helfen 123 · Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen 125

6. Wie man sprechen muss, damit Kinder einem zuhören 127

Wenn der Elternteil das Problem hat 129 · Kindern auf ineffektive Weise gegenüberzutreten 132 · *Eine »Lösungsbotschaft« senden* 134 · *Eine »herabsetzende« Botschaft senden* 137 · Kindern auf effektive Weise gegenüberzutreten 139 · *Du-Botschaften und Ich-Botschaften* 140 · Die wesentlichen Bestandteile einer Ich-Botschaft 143 · *Beschreiben des unannehmbaren Verhaltens* 143 · *Die elterlichen Gefühle dem Verhalten gegenüber* 143 · *Wie das Verhalten den Elternteil beeinflusst* 144 · Warum Ich-Botschaften wirksamer sind 148

7. Ich-Botschaften in die Praxis umsetzen 151

Die häufigsten Fehler 151 · *Die verkleidete Du-Botschaft* 151 · *Betonen Sie nicht das Negative* 153 · *»Einen Jungen schicken, die Ar-*

beit eines Mannes zu tun« 154 · *Der ausbrechende Vesuv* 156 · Was effektive Ich-Botschaften bewirken können 160 · Sehr kleinen Kindern wortlose Ich-Botschaften senden 163 · Probleme mit Ich-Botschaften 165 · Andere Anwendungsmöglichkeiten von Ich-Botschaften 168 · *Eine Alternative zu Lob* 168 · *Wie einige Probleme vorab zu vermeiden sind* 171 · *Wie Ich-Botschaften zur Problemlösung eingesetzt werden* 172

8. Das Ändern unannehmbaren Verhaltens durch Veränderung der Umwelt 173

Die Umwelt bereichern 174 · Die Umwelt reizarm machen 175 · Die Umwelt vereinfachen 175 · Den Lebensraum des Kindes einschränken 176 · Die Umwelt kindersicher machen 176 · Eine Beschäftigung durch eine andere ersetzen 177 · Das Kind auf Veränderungen seiner Umwelt vorbereiten 178 · Mit älteren Kindern vorausplanen 178

9. Unvermeidliche Eltern-Kind-Konflikte: Wer soll siegen? 182

Der Eltern-Kind-Machtkampf: Wer gewinnt, wer verliert? 185 · *Die zwei Sieg-Niederlage-Betrachtungsweisen* 187 · *Warum Methode I unwirksam ist* 190 · *Warum Methode II unwirksam ist* 194 · *Einige zusätzliche Probleme mit Methode I und Methode II* 196

10. Elterliche Macht: notwendig und gerechtfertigt? 199

Was ist Autorität? 199 · Gefährliche Grenzen elterlicher Macht 204 · *Elterliche Macht erschöpft sich unvermeidlich* 205 · *Die »Flegeljahre«* 206 · *Erziehung durch Macht erfordert strenge Bedingungen* 207 · Die Auswirkungen elterlicher Macht auf das Kind 210 · *Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus* 211 · *Ärger, Zorn, Feindseligkeit* 212 · *Aggression, Ver-*

geltungsmaßnahmen, zurückschlagen 214 · Lügen, Empfindungen verbergen 214 · Andere beschuldigen, petzen, schwindeln 215 · Dominieren, herumkommandieren, tyrannisieren 216 · Siegen müssen, ungerne unterliegen 217 · Bündnisse schließen, sich gegen die Eltern zusammenschließen 218 · Fügsamkeit, Gehorsam, Unterwerfung 219 · Einschmeicheln, um Gunst buhlen 220 · Anpassung, Mangel an schöpferischer Kraft, Angst, selbst etwas Neues zu versuchen, vorherige Erfolgsversicherung benötigen 220 · Rückzug, Flucht, Phantasien, Regression 221 · Einige tiefer gehende Fragen im Hinblick auf elterliche Autorität 222 · Wollen Kinder nicht Autorität und Grenzen? 222 · Ist gegen Autorität nichts einzuwenden, wenn die Eltern konsequent sind? 225 · Haben Eltern denn nicht die Verpflichtung, auf ihre Kinder einzuwirken? 226 · Warum hat sich die Macht in der Kindererziehung behauptet? 229

11. Die »niederlagelose« Methode der Konfliktbewältigung 231

Warum Methode III so effektiv ist 238 · Das Kind ist motiviert, die Lösung auszuführen 238 · Eine größere Chance, eine Lösung von hoher Qualität zu finden 240 · Methode III entwickelt das Denkvermögen der Kinder 241 · Weniger Feindseligkeit – mehr Zuneigung 241 · Sie erfordert weniger Verstärkung (durchsetzen) 243 · Methode III enthebt der Notwendigkeit, Macht anzuwenden 244 · Methode III dringt zum eigentlichen Problem vor 245 · Kinder wie Erwachsene behandeln 251 · Methode III als »Therapie« für das Kind 253

12. Elterliche Befürchtungen im Hinblick auf die »niederlagelose« Methode 255

Nichts als die altbekannte Familienkonferenz unter einem neuen Namen? 255 · Methode III als elterliche Schwäche gesehen 257 · »Gruppen können keine Entscheidungen treffen« 262 · »Methode III nimmt zu viel Zeit in

Anspruch« 264 · »Sind Eltern nicht zur Anwendung von Methode I berechtigt, weil sie klüger sind?« 266 · »Kann Methode III bei kleinen Kindern funktionieren?« 268 · »Gibt es nicht Zeiten, in denen Methode I angewendet werden muss?« 271 · »Werde ich nicht den Respekt meiner Kinder verlieren?« 274

13. Die praktische Anwendung der »niederlagelosen« Methode 277

Wie beginnt man? 277 · Die sechs Schritte der niederlagelosen Methode 278 · *Die Wegbereitung für Methode III* 278 · *1. Schritt: Den Konflikt identifizieren und definieren* 279 · *2. Schritt: Mögliche Alternativlösungen entwickeln* 281 · *3. Schritt: Die Alternativlösungen kritisch bewerten* 282 · *4. Schritt: Sich für die beste Lösung entscheiden* 282 · *5. Schritt: Die Entscheidung ausführen* 283 · *6. Schritt: Nachfolgende kritische Bewertung* 284 · Die Notwendigkeit von aktivem Zuhören und Ich-Botschaften 285 · Der erste machtlose Versuch 286 · Probleme, denen Eltern begegnen werden 288 · *Anfänglicher Argwohn und Widerstand* 288 · »Wenn wir nun keine annehmbare Lösung finden?« 290 · *Rückkehr zur Methode I, wenn man mit Methode III nicht weiterkommt?* 291 · *Soll in die Entscheidung eine Strafe eingebaut sein?* 291 · *Wenn Vereinbarungen gebrochen werden* 292 · *Wenn Kinder daran gewöhnt gewesen sind zu siegen* 294 · Die machtlose Methode für Konflikte zwischen Kind und Kind 296 · Wenn beide Elternteile in Eltern-Kind-Konflikte verwickelt sind 301 · *Jeder für sich alleine* 301 · *Ein Elternteil wendet Methode III an, der andere nicht* 303 · »Können wir alle drei Methoden anwenden?« 306 · »Funktioniert die niederlagelose Methode jemals nicht?« 307

14. Wie vermeidet man, als Elternteil »gefeuert« zu werden? 309

Eine Frage der Wertvorstellungen 311 · Eine Frage der Bürgerrechte 317 · »Kann ich meine Wertvorstellungen nicht leh-

ren?« 318 · *Der Elternteil als Vorbild* 319 · *Die Eltern als Ratgeber* 321 · *»Mich mit dem abfinden, was ich nicht ändern kann«* 324

15. Wie Eltern Konflikte vermeiden können, indem sie sich selber ändern 327

Können Sie sich selbst gegenüber annehmender werden? 329 · Wessen Kinder sind es? 330 · Mögen Sie Kinder wirklich – oder nur einen bestimmten Kindertyp? 332 · Sind Ihre Wertvorstellungen und Überzeugungen die einzig richtigen? 333 · Ist Ihre primäre Beziehung die zu Ihrem Ehepartner? 334 · Können Eltern ihre Einstellung ändern? 336

16. Die anderen Eltern Ihrer Kinder 341

Ein Glaubensbekenntnis für meine Beziehungen 348

Anhang 351

1. Auf Empfindungen hören (eine Übung) 351 · 2. Unwirksame Botschaften erkennen (eine Übung) 356 · 3. Ich-Botschaften senden (eine Übung) 359 · 4. Die Anwendung elterlicher Autorität (eine Übung) 363 · 5. Die »typischen Zwölf«: Ein Verzeichnis der Folgen, wenn Eltern dergestalt auf ihre Kinder reagieren 368 · 6. Lektüre, die wir Eltern empfehlen 376

Dank 378

Register 380

Vorwort

Peter Wyden bestand darauf, dass ich dieses Buch schreibe. Als ich abwiegelte, versuchte er es mir in Verkäufermanier schmackhaft zu machen, sagte mir, wie ein solches Buch das Leben vieler Eltern verändern könnte, ihnen helfen würde, verantwortungsvollere und selbstdiszipliniertere Kinder aufzuziehen, und um den Anreiz noch zu steigern, bot er mir an, das Manuskript selbst zu lektorieren. Er hatte mehrere Bücher geschrieben und Hunderte herausgegeben, daher nahm ich an, er verstehe etwas davon. Und das tat er. Das Buch wurde ein Bestseller und veränderte das Leben von Millionen von Menschen, bereitete den Boden für Hunderte anderer Bücher über Kindererziehung und fungierte, der Pew Foundation zufolge, als Vorbild für viele der 50 000 Trainingsprogramme für Eltern in den Vereinigten Staaten und unzähligen anderen Ländern.

Das Modell, das ich in diesem Buch entwickelt und beschrieben habe, hat im Lauf der Jahre die Art und Weise beeinflusst, wie wir alle über Kommunikation und Konfliktlösungen sprechen. Heutzutage hat nahezu jeder einmal von aktivem Zuhören, Ich-Botschaften und der niederlagelosen Konfliktbewältigung gehört. Wir haben schon früh erkannt, dass dieses Modell – auch bekannt als das Gordon-Modell – sich nicht auf Eltern-Kind-Beziehungen beschränkt: Es lässt sich auf jegliche Beziehungsform anwenden – sei es zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule oder global gesehen. Die Begrifflichkeit des Modells begegnet uns in Psychologieaufsätzen, Büchern, in Managerkursen, in der Erwachsenenbildung und praktisch überall dort, wo zwischenmenschliche Kommunikation und Konfliktbewältigung entscheidende Themen sind.

Im Lauf der Jahre wurde mir bewusst, dass die Beziehungen der Menschen, die diese Methoden und Strategien anwenden, immer demokratischer werden. Aus diesen demokratischen Beziehungen gehen Gesundheit und Wohlbefinden hervor. Menschen, die sich angenommen fühlen, sich frei entfalten können und Anteil an Entscheidungen haben, die sie selbst betreffen, bauen größeres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen auf und verspüren weniger von der Machtlosigkeit, die in autokratischen Familien vorherrscht.

Diese Strategien sind auch für den Weltfrieden entscheidend. Demokratische Familien sind friedliche Familien, und wenn es genügend friedliche Familien gibt, werden sie eine Gesellschaft bilden, die Gewalt ablehnt und Krieg als untragbar erachtet.

Was mir beim Schreiben des Buches nicht bewusst war, war der Lauf des Lebens. Ich habe meinen Blick einfach nicht weit genug in die Zukunft schweifen lassen, um zu erkennen, dass Kinder, die nach dem Elterlichen Effektivitätstraining erzogen werden, nicht nur zu gesünderen und glücklicheren Erwachsenen, sondern selbst zu demokratischen Eltern werden, die den Kreislauf der Gewaltlosigkeit fortführen und einer neuen Generation nahebringen. Ich bin sehr dankbar dafür, lange genug gelebt zu haben, um Gespräche mit etlichen jungen Menschen führen zu können, deren *Großeltern* das elterliche Erfolgsprogramm in die Familie gebracht haben.

Ein Freund von mir sagte einst: »Jeder Mensch wird in seinem Leben wenigstens eine große positive Überraschung erleben.« Ich glaube, die größte positive Überraschung in meinem Leben war, dass Peter Wyden recht behielt. Das elterliche Erfolgsprogramm hat nicht nur in Amerika Verbreitung gefunden, das Buch ist inzwischen in 30 Sprachen erschienen, es sind mehr als vier Millionen Exemplare davon im Umlauf, und das Programm wurde in 43 Ländern eingeführt. Dies ist nicht nur eine große Überraschung für mich – es ist äußerst befriedigend.

Wir konnten feststellen, dass die Hauptkonzepte und -methoden unseres Programms auch heute nicht an Gültigkeit verloren haben,

vier Jahrzehnte, nachdem ich den allerersten Kurs mit 17 Elternteilen in einer Cafeteria in Pasadena, Kalifornien, gegeben habe. Das Einzige, was sich verändert hat, ist der Bedarf. Er hat sich erheblich vergrößert, nachdem immer mehr Studien belegen, dass häusliche Gewalt in Form von Schlägen oder Prügel Gewalt in der Gesellschaft *verursacht*. Das Buch, das Sie in den Händen halten, hält Rezepte gegen häusliche Gewalt bereit und schafft stattdessen Frieden und Demokratie.

In den Jahren nach dem ersten Kurs hat sich die öffentliche Meinung entscheidend gewandelt. Im Jahr 1975 hielten beinahe 95 Prozent der Amerikaner körperliche Bestrafung von Kindern zu Hause und in der Schule für gerechtfertigt. Aktuelle Umfragen zufolge ist inzwischen nur noch die Hälfte der Menschen dieser Ansicht, und die Anzahl derer, die körperliche Strafen befürworten, nimmt weiterhin rapide ab – was mich unheimlich freut.

Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass die Lektüre dieses Buches eine lohnende und bereichernde Erfahrung für Sie sein wird.

Dr. Thomas Gordon
Solana Beach, Kalifornien

1. Die Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult

Alle geben den Eltern Schuld an den Problemen der Jugend und an den Schwierigkeiten, die junge Menschen der Gesellschaft zu verursachen scheinen. Die Eltern haben an allem Schuld, klagen die Psychologen nach Untersuchung der beängstigenden Statistiken über die rapide zunehmende Zahl von Kindern und Jugendlichen, die schwerwiegende oder lähmende emotionale Probleme entwickeln, zu Rauschgiftsüchtigen werden oder Selbstmord begehen. Politiker und Strafvollzugsbeamte beschuldigen die Väter und Mütter, eine Generation von Gangmitgliedern, amoklaufenden Teenagern, gewalttätigen Schülern und Kriminellen heranzuziehen. Und wenn die Kinder in der Schule versagen oder hoffnungslose Drop-outs werden, behaupten Lehrer und Schulverwaltung, dass die Eltern Schuld daran haben.

Wer aber hilft den Eltern? Was wird getan, um sie dabei zu unterstützen, in der Kindererziehung erfolgreicher zu werden? Wo können Väter und Mütter lernen, was sie falsch machen und was sie anders tun könnten?

Eltern werden beschuldigt, aber nicht geschult. Millionen neuer Mütter und Väter übernehmen jedes Jahr eine Aufgabe, die zu den schwierigsten zählt, die jemand haben kann; sie bekommen ein Kind, einen kleinen Menschen, der fast vollkommen hilflos ist, und nehmen die volle Verantwortung für sein physisches und psychisches Wohl auf sich, um ihn zu erziehen, auf dass er ein produktiver, kooperativer und mitwirkender Bürger werde. Gibt es eine schwierigere und anspruchsvollere Aufgabe?

Wie viele Eltern aber sind dafür geschult? Inzwischen sind es wesentlich mehr als im Jahr 1962, als ich beschloss, in Pasadena, Kali-

fornien, ein Schulungsprogramm für Väter und Mütter ins Leben zu rufen. Mein erster Kurs wurde lediglich von 17 Elternteilen besucht, die größtenteils schwerwiegende Probleme mit ihren Kindern hatten.

Nun, etliche Jahre später, haben wir durch die Schulung von über 1,5 Millionen Müttern und Vätern gezeigt, dass dieser Lehrgang mit der Bezeichnung Elterliches Effektivitätstraining den meisten Eltern genau jene Fähigkeiten vermitteln kann, die sie benötigen, um die Erziehung ihrer Sprösslinge effektiver zu gestalten.

In diesem interessanten Elternttraining haben wir gezeigt, dass viele Menschen ihre Effektivität als Eltern mit einer bestimmten Art von Spezialausbildung erheblich zu steigern vermögen. Sie können ganz spezifische Kenntnisse erwerben, die die Kommunikation zwischen Vätern, Müttern und Kindern – von beiden Seiten – offenhalten. Und sie können eine neue Methode der Konfliktbewältigung zwischen Eltern und Kindern lernen, die eine Stärkung anstatt eine Verschlechterung der Beziehung zuwege bringt.

Dieses Schulungsprogramm hat diejenigen von uns, die damit zu tun haben, überzeugt, dass Eltern und ihr Nachwuchs zu einem herzlichen, vertrauten, auf gegenseitiger Liebe und Respekt beruhenden Verhältnis kommen können. Es hat auch gezeigt, dass es den »Generationsunterschied« in Familien nicht zu geben braucht.

Vor 30 Jahren war ich ebenso überzeugt wie die meisten Eltern und Fachleute, dass die Periode der »Flegeljahre« so gut wie unvermeidbar ist – eine Konsequenz des natürlichen Bedürfnisses der Kinder, ihre Unabhängigkeit zu erringen. Ich war mir sicher, dass die Adoleszenz, wie die meisten Untersuchungen zeigten, unvermeidlich eine Zeit der Stürme und Krisen in den Familien ist. Unsere Erfahrung mit dem Elterlichen Erfolgstraining hat mir meinen Irrtum bewiesen. Immer und immer wieder haben in diesem Programm geschulte Eltern über das überraschende Ausbleiben von Rebellion und Unruhe in ihren Familien berichtet.

Heute bin ich überzeugt davon, dass *Jugendliche nicht gegen die Eltern rebellieren*. Sie rebellieren nur gegen bestimmte destruktive Erzie-

hungsmethoden, die fast überall von Vätern und Müttern angewendet werden. Aufruhr und Uneinigkeit in Familien können die Ausnahme, nicht die Regel sein, wenn die Eltern lernen, eine neue Methode zur Bewältigung von Konflikten einzuführen.

Das Programm hat auch ein neues Licht auf die Strafe in der Kindererziehung geworfen. Viele unserer ausgebildeten Eltern haben den Beweis erbracht, dass in der Kindererziehung ein für alle Mal auf Bestrafung verzichtet werden kann – und ich meine damit *jede Art von Bestrafung*, nicht nur die körperliche Züchtigung. Väter und Mütter können verantwortungsbewusste, selbstdisziplinierte, kooperative Kinder erziehen, ohne sich dabei auf die Waffe der Angst zu verlassen; sie können lernen, wie man Kinder dazu bringt, sich aus echter Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse der Eltern zu verhalten anstatt aus Angst vor Bestrafung oder der Zurücknahme von Vergünstigungen.

Klingt das zu schön, um wahr zu sein? Wahrscheinlich. Mir erging es so, bevor ich die Erfahrung machte, persönlich Väter und Mütter im Elterlichen Erfolgstraining zu unterweisen. Wie die meisten Fachleute hatte ich sie unterschätzt. Unsere Eltern haben mich gelehrt, wie sehr sie instande sind, sich zu ändern – vorausgesetzt, sie haben Gelegenheit zur Schulung. Ich habe neues Zutrauen in die Fähigkeit von Müttern und Vätern, neues Wissen zu erfassen und sich neue Kenntnisse anzueignen. Mit wenigen Ausnahmen sind unsere Eltern in Ausbildung bestrebt gewesen, sich eine neue Einstellung zur Kindererziehung anzueignen, zuerst aber mussten sie überzeugt davon sein, dass die neue Methode funktionieren wird. Die meisten Eltern wissen bereits, dass ihre alten Methoden unwirksam gewesen sind. Daher sind die modernen Väter und Mütter zur Umstellung bereit, und unser Programm hat gezeigt, dass sie sich auch umzustellen vermögen.

Wir sind durch ein weiteres Resultat des Programms belohnt worden. Eines unserer frühesten Ziele war, den Eltern einige der Kenntnisse zu vermitteln, deren sich professionelle Berater und Therapeuten mit akademischer Ausbildung bedienen, um Kindern zu helfen, emotionale Probleme und unangepasstes Verhalten zu überwinden. So

absurd es manchen Vätern und Müttern (und nicht wenigen Fachleuten) erscheinen mag – heute wissen wir, dass diese erprobten Kenntnisse selbst Eltern, die niemals an einem Einführungskursus in Psychologie teilgenommen haben, beigebracht werden können und dass sie zu lernen vermögen, wie und wann sie effektiv anzuwenden sind, um ihrem eigenen Nachwuchs zu helfen.

Während der Weiterentwicklung des Programms sind wir dahin gekommen, eine Realität zu akzeptieren, die uns manchmal entmutigt, uns jedoch häufiger das Gefühl einer umso größeren Herausforderung vermittelt: Die Eltern verlassen sich heute in der Kindererziehung und bei der Behandlung von Problemen innerhalb der Familie fast überall auf die gleichen Methoden, die von ihren Eltern, von den Eltern der Eltern und von den Großeltern der Eltern angewendet wurden. Im Gegensatz zu fast allen anderen Einrichtungen der Zivilisation scheint die Eltern-Kind-Beziehung unverändert geblieben zu sein. Väter und Mütter verlassen sich auf Methoden, deren man sich vor 2000 Jahren bediente!

Nicht, dass die menschliche Rasse keine neuen Einsichten im Hinblick auf menschliche Beziehungen gewonnen hätte. Ganz im Gegenteil. Entwicklungspsychologie und andere Verhaltenswissenschaften haben eindrucksvolle neue Erkenntnisse über Kinder, Eltern, zwischenmenschliche Beziehungen und über die Frage zusammengetragen, wie man anderen Menschen beim Heranwachsen hilft und wie man ein für sie psychologisch gesundes Klima schafft. Man weiß eine Menge über zwischenmenschliche Kommunikation, die Auswirkungen der Macht auf menschliche Beziehungen, konstruktive Konfliktbewältigung usw.

Dieses Buch präsentiert eine umfassende Darstellung dessen, was erforderlich ist, um eine unter allen Umständen effektive, *totale Beziehung* zu einem Kind zu schaffen und zu erhalten.

Eltern können diesem Buch nicht nur Methoden und Kenntnisse entnehmen, sondern auch, wann, warum und zu welchem Zweck sie anzuwenden sind. Wie in unseren Kursen wird ihnen ein *vollständiges*

System gegeben – Grundbegriffe wie auch Techniken. Ich bin überzeugt, dass man Eltern alles sagen muss – alles, was man über das Schaffen einer effektiven Eltern-Kind-Beziehung weiß, angefangen mit einigen grundsätzlichen Dingen über das, was sich in allen Beziehungen zwischen zwei Menschen abspielt. Dann werden sie verstehen, warum sie unsere Methoden anwenden sollten, wann es richtig ist, sie anzuwenden, und was die Ergebnisse sein werden. Die Eltern werden Gelegenheit erhalten, *selbst Fachleute* in der Behandlung der unvermeidlichen Probleme zu werden, zu denen es in allen Eltern-Kind-Beziehungen kommt.

Den Vätern und Müttern wird in diesem Buch *alles, was wir wissen*, mitgeteilt, nicht nur Bruchstücke. Das vollständige Modell einer richtig verstandenen Eltern-Kind-Beziehung wird in allen Einzelheiten beschrieben und durch Material aus unserer Arbeit veranschaulicht. Die meisten Eltern halten unser Programm für revolutionär, weil es sich wesentlich von der Tradition unterscheidet. Und doch eignet es sich ebenso gut für Erziehungsberechtigte mit sehr kleinen Kindern wie für solche mit Teenagern, für Eltern mit behinderten Kindern oder solche mit »normalen« Kindern.

Wie in unseren Kursen wird das Erziehungsprogramm in Ausdrücken erläutert, die jedem geläufig sind, möglichst nicht im Fachjargon. Manche Eltern finden vielleicht, dass sie anfänglich der einen oder anderen Idee nicht zustimmen, doch sehr wenige werden feststellen, dass sie sie nicht verstehen. Da die Leser nicht in der Lage sein werden, einem Kursleiter ihre Bedenken persönlich mitzuteilen, sind hier einige Punkte aufgeführt, die für den Anfang vielleicht eine Hilfe sind.

Handelt es sich hierbei um eine weitere nachgiebige Einstellung zur Kindererziehung?

Keineswegs. Allzu nachgiebige Eltern geraten in ebenso viele Schwierigkeiten wie überstrenge Väter und Mütter, denn ihre Kinder erweisen sich oft als selbstsüchtig, widerspenstig, unkooperativ und rücksichtslos gegenüber den Bedürfnissen ihrer Eltern.

Kann ein Elternteil diese neue Methode effektiv anwenden, wenn der andere Elternteil bei der alten Methode bleibt?

Ja und nein. Wenn nur *ein* Elternteil damit beginnt, die neue Methode anzuwenden, wird sich die Beziehung zwischen dem Elternteil und dem Kind eindeutig bessern. Aber die Beziehung zwischen dem anderen Elternteil und dem Kind verschlechtert sich vielleicht. Es wäre also besser, wenn beide die Methode erlernten. Überdies, wenn beide Eltern versuchen, die neue Methode zusammen zu erlernen, können sie einander sehr helfen.

Werden die Eltern bei dieser neuen Methode etwa ihren Einfluss auf die Kinder verlieren? Werden sie von der Verantwortung zurücktreten, dem Leben ihrer Sprösslinge Orientierung und Richtung zu geben?

Wenn Väter und Mütter die ersten Kapitel lesen, mag dieser Eindruck bei ihnen entstehen. Das System kann in diesem Buch nur Schritt für Schritt dargelegt werden. Die ersten Kapitel befassen sich mit den Möglichkeiten, Kindern zu helfen, ihre *eigenen* Lösungen für die Probleme zu finden, denen sie begegnen. In diesen Situationen wird die Rolle eines »ausgebildeten« Elternteils andersartig scheinen – sehr viel passiver und »weniger bestimmend«, als Eltern vielleicht gewöhnt sind. Die späteren Kapitel handeln jedoch davon, wie man das unannehmbare Verhalten von Kindern modifiziert und wie man sie dahingehend beeinflusst, Rücksicht auf die Bedürfnisse ihrer Eltern zu nehmen. Für diese Situationen werden Ihnen spezifische Möglichkeiten aufgezeigt, ein sogar noch verantwortungsvoller Elternteil zu sein – und sogar noch mehr Einfluss zu erlangen, als Sie jetzt haben. Es ist vielleicht nützlich, sich im Inhaltsverzeichnis über die in späteren Kapiteln behandelten Themen zu informieren.

Dieses Buch vermittelt Erziehungsberechtigten eine leicht zu erlernende Methode, Kinder dazu anzuregen, Verantwortung zu akzeptieren, *selbst* eine Lösung für ihre Probleme zu finden, und veranschaulicht, wie Eltern diese Methode sofort zu Hause in die Praxis umsetzen können. Väter und Mütter, die diese Methode (»aktives Zu-

hören« genannt) lernen, erleben vielleicht, was so geschulte Eltern beschrieben haben:

»Der Gedanke, nicht sämtliche Antworten auf die Probleme meiner Kinder haben zu müssen, ist eine solche Erleichterung.«

»Dieses Programm hat mich dazu gebracht, die Fähigkeit meiner Kinder, ihre eigenen Probleme zu lösen, viel mehr anzuerkennen.«

»Ich war überrascht davon, wie die Methode des aktiven Zuhörens funktioniert. Meine Kinder kommen mit Lösungen ihrer eigenen Probleme, die oft sehr viel besser sind als alle, die ich ihnen hätte geben können.«

»Ich glaube, mir ist immer sehr unbehaglich dabei zumute gewesen, die Rolle eines Gottes zu spielen – das Gefühl zu haben, wissen zu müssen, was meine Kinder tun sollen, wenn sie Probleme haben.«

Heute haben Tausende von Jugendlichen ihre Eltern »entlassen«; und, was die Kinder angeht, aus gutem Grund.

»Meine Eltern verstehen Kinder meines Alters nicht.«

»Ich hasse es einfach, nach Hause zu kommen und jeden Abend eine Strafpredigt hören zu müssen.«

»Ich erzähle meinen Eltern nie etwas; wenn ich es täte, würden sie es nicht verstehen.«

»Ich wünschte, meine Eltern würden mich in Ruhe lassen.«

»Sobald ich kann, werde ich von zu Hause fortgehen – ich kann es nicht ertragen, dass sie ständig wegen allem an mir herumnörgeln.«

Wie die Aussagen in unseren Kursen beweisen, sind sich die Eltern gewöhnlich völlig darüber klar, dass sie ihre Stellung verloren haben.

»Ich habe absolut keinen Einfluss mehr auf meinen 16-jährigen Sohn.«

»Wir haben es mit Julia aufgegeben.«

»Tim will nicht einmal mit uns essen. Und er richtet kaum jemals das Wort an uns. Jetzt will er ein Zimmer draußen in der Garage.«

»Mark ist nie zu Hause. Nie will er uns sagen, wohin er geht oder was er unternimmt. Wenn ich ihn je danach frage, sagt er, das ginge uns nichts an.«

Für mich ist es eine Tragödie, dass eine der potenziell engsten und befriedigendsten Beziehungen im Leben so häufig böses Blut schafft. Warum kommen so viele Jugendliche dahin, ihre Eltern als »den Feind« anzusehen? Warum ist der Generationsunterschied heute in den Familien so vorherrschend? Warum liegen Eltern und Jugendliche heute in unserer Gesellschaft buchstäblich im Krieg miteinander?

Kapitel 14 wird sich mit diesen Fragen befassen und zeigen, warum Kinder es nicht nötig haben, gegen ihre Eltern zu rebellieren und zu revoltieren. Unser Programm ist *revolutionär, ja, aber keine Methode, die zur Revolution aufruft*. Vielmehr ist es eine Methode, die Vätern und Müttern helfen kann, ihre Entlassung zu vermeiden, die Eltern und Kinder einander näherbringt, statt dass sie sich als feindliche Widersacher gegenüberstehen.

Eltern, die zuerst geneigt sein mögen, unsere Methoden als zu revolutionär abzulehnen, werden vielleicht angeregt, sich unvoreingenommen mit ihnen zu befassen, wenn sie den folgenden Auszug aus einer Schilderung lesen, die eine Mutter und ein Vater gaben, nachdem sie am Kurs teilgenommen hatten.

»Als Bill 16 Jahre alt war, stellte er unser größtes Problem dar. Er hatte sich von uns abgewandt. Er streunte herum und war vollkommen verantwortungslos. In der Schule erhielt er die ersten Vieren und Fünfen. Nach Verabredungen kehrte er nie zur vereinbarten Zeit heim und gab als Entschuldigung Reifenpannen, stehen gebliebene Uhren und leere Benzintanks an. Wir spionierten ihm nach, er log uns an. Wir verhängten Hausarrest. Wir nahmen ihm den Führerschein weg. Wir sperrten ihm das Taschengeld. Unsere Gespräche waren voller Anklagen. Es war alles nutzlos. Nach einer heftigen Auseinandersetzung lag er in der Küche auf dem Fußboden, strampelte, schrie und brüllte, er würde ver-

rückt werden. Da meldeten wir uns zu Dr. Gordons Kurs für Eltern an. Der Wandel kam nicht über Nacht ... Wir hatten uns nie als eine Einheit, als einander herzlich und liebevoll zugetane Familie empfunden. Dazu kam es erst nach tief gehenden Veränderungen in unserer Haltung und unseren Wertvorstellungen ... Der neue Gedanke, eine Persönlichkeit zu sein – eine starke, eigenständige Persönlichkeit, die ihre eigene Meinung äußert, sie anderen aber nicht aufdrängt, sondern ein gutes Beispiel ist –, das war der Wendepunkt. Wir hatten viel größeren Einfluss ... Von einem rebellischen Jugendlichen mit Wutanfällen, der in der Schule versagte, wandelte sich Bill zu einem offenen, freundlichen, liebevollen Menschen, der seine Eltern als »zwei der mir liebsten Leute« bezeichnet ... Endlich gehört er wieder zur Familie ... Ich habe ein Verhältnis zu ihm, das ich niemals für möglich hielt, voller Liebe, Vertrauen und Unabhängigkeit. Er ist innerlich stark motiviert, und wenn jeder von uns das auch ist, leben und wachsen wir wirklich als eine Familie.«

Eltern, die lernen, sich unserer neuen Methode zu bedienen, um ihre Empfindungen mitzuteilen, haben wahrscheinlich kein Kind wie den 16-jährigen Jungen, der in meinem Sprechzimmer saß und mit unbehagtem Gesicht erklärte:

»Ich brauche zu Hause nichts zu tun. Warum sollte ich? Meine Eltern haben die Pflicht, sich um mich zu kümmern. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet. Ich habe nicht darum gebeten, geboren zu werden, oder?«

Als ich hörte, was dieser junge Mann sagte und offenbar glaubte, musste ich denken: »Was für eine Art von Menschen ziehen wir heran, wenn es Kindern erlaubt ist, mit der Einstellung aufzuwachsen, die Welt schulde ihnen so viel, obwohl sie so wenig zurückgeben? Was für Bürger entlassen die Eltern in die Welt? Was für eine Gesellschaft werden diese egoistischen Menschen schaffen?«

Grob gesprochen können Eltern fast ohne Ausnahme in drei Gruppen eingeteilt werden – in die »Sieger«, die »Unterliegenden« und die



Thomas Gordon

Familienkonferenz

Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind

Taschenbuch, 384 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60232-8

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2012

Verständnis statt Bestrafung – erfolgreiche Erziehung mit dem Gordon-Modell

Positive Kommunikation und gewaltfreie Konfliktlösung sind die Basis von Thomas Gordons Erziehungsklassiker, der sich seit über 40 Jahren international millionenfach bewährt. Mit Hilfe von konkreten Fallbeispielen zu allen wesentlichen Erziehungsfragen deckt er die häufigsten Ursachen für Konflikte zwischen Eltern und Kindern auf und schafft Verständnis für einander. Egal ob Kleinkind oder Teenager, Gordons alltagstaugliche Tipps und Erziehungstechniken wie »aktives Zuhören«, »Ich-Botschaften« und »Konfliktlösung ohne Niederlage« bieten effektive Lösungswege und helfen, ein gesundes familiäres Umfeld für jedes Kind zu schaffen.

 [Der Titel im Katalog](#)